

پرسش و پاسخ

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

دکتر آلاله غلامی

متخصص تغذیه

آیا مصرف پودر یا قرص چاقی جینسینگ عوارض زیادی دارد؟

معمولاً مکمل‌های جینسینگ برای افزایش قوای بدنی و جنسی آقایان توصیه می‌شود. خود جینسینگ به‌تنهایی سبب افزایش وزن نمی‌شود. از یک مشاور تغذیه کمک‌بگیرید تا بتوانید از مکمل‌های مناسب وضعیت خودتان استفاده کنید.

آیا می‌توانم روغن سرخ‌کردنی را برای پخت و پز استفاده کنم مثلاً برای داخل غذا و روی برنج؟

روغن سرخ‌کردنی مخصوص سرخ‌کردن مواد غذایی است برای پختن غذا از روغن‌های پخت و پز استفاده کنید.

در دوران بارداری برای این‌که فرزندان دختر شود باید از چه مواد غذایی استفاده کرد؟

در تعیین جنسیت کودک عوامل متعددی مانند pH واژن، رسیدن به ارگاسم هنگام عمل لقاح و این‌که لقاح در چه روزی از تخم‌گذاری انجام شود همچنین تغذیه خانم و آقا تأثیرگذار است.

مهم‌ترین عارضه مصرف پودرهای پروتئینی بدن‌سازی چیست؟ (مدت ۳ ماه است از این پودرها استفاده می‌کنم)

مصرف طولانی‌مدت، بی‌رویه و غیرقابل کنترل این پودرها سبب کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان می‌شود. البته با رعایت یک سری نکات مهم مانند مقدار و چگونگی مصرف پودرهای استاندارد، می‌توان تا حدود زیادی از عوارض آن جلوگیری کرد.



بیشتر بدانیم

نکات مراقبتی دوران بارداری مادران چندقلوza

مادری که چندقلوباردار است نیاز به مراقبت‌های ویژه‌دارد و بیشتر از موارد دیگر باید توسط پزشک معاینه شود



مادران
معمولاً دوقلوها حاصل لقاح دو تخمک‌مجزا با دو اسپرم هستند. یعنی در سیکل قاعدگی دو تخمک آزاد می‌شود و با دو اسپرم لقاح می‌یابد که حاصل آن تشکیل دو جنین و تولد دوقلوهای ناهمسان است. در ادامه به نکات مراقبتی مادران باردار که چندقلودارند اشاره می‌کنیم.

عوامل افزایش احتمال چندقلوza

یکی از این عوامل نژاد است. عامل مهم دیگر وراثت، به ویژه از سوی مادر است. زمانی که مادر خودش حاصل یک‌زایمان دوقلویی است یا در خانواده‌اش سابقه بارداری دوقلویی وجود دارد، شانس بارداری دوقلویی برایش به‌مراتب بیشتر است.

عامل دیگر قد و جثه مادر است. در مادران قد بلند و یا جثه درشت، احتمال بارداری دوقلوها بیشتر است. همچنین، تغذیه مناسب و کافی نیز احتمال بارداری دوقلویی را افزایش می‌دهد. افزون بر این موارد، تعدد بارداری، به ویژه بیش از چهار بار، احتمال بارداری چندقلویی را بیشتر می‌کند.

همچنین در روش‌های کمک‌باروری یا درمان ناباروری تمرکز بر این است که با افزایش تعداد تخمک‌شانس بارداری افزایش یابد، به همین دلیل در زوج‌هایی که از روش‌های درمان ناباروری استفاده می‌کنند، احتمال بارداری دوقلوها بیشتر است.

بارداری دوقلوها چندقلویی عوارض متعددی دارد. از همان ابتدای بارداری، به دلیل بزرگ‌تر بودن سطح جفت و ترشح بیشتر هورمون بارداری، احتمال بروز تهوع و

استفراغ بیشتر و حتی در مواردی نیاز به بستری است.

خطرات احتمالی که باید بیشتر مراقب آن باشید

به گفته دکتر مژگان وهابی دستجردی متخصص زنان در طول بارداری نیز، نسبت به بارداری تک‌قلویی، احتمال بروز فشارخون بارداری بیشتر است.

عارضه مهم دیگر زایمان زودرس به صورت خودبه‌خود، دلایلی مثل پارگی کیسه‌آب یا مداخله پزشکی، به دلیل وجود خطر برای سلامت مادر است. زایمان زودرس می‌تواند باعث بروز خطر برای جنین‌ها یا ناتوانی‌های آتی برای نوزادان شود.

در بارداری دوقلوها چندقلویی ضرورت و میزان این مراقبت‌ها بیشتر از بارداری تک‌قلویی است و بنابراین، به‌ویژه‌ها و سونوگرافی‌های بیشتری نیاز است. زیرا پزشک باید مواظب بروز عوارض بارداری باشد.

تغذیه مادران در این دوران

مادرانی که دوقلو یا چندقلو باردار می‌شوند ممکن است فکر کنند که باید بیشتر غذا بخورند یا مواد قندی بیشتری مصرف کنند. این تصور اشتباه است. نکته مهم در تغذیه دریافت گروه‌های

مختلف مواد غذایی به میزان کافی است. البته خانم‌های با وزن طبیعی، یعنی دارای شاخص توده بدنی بین ۲۰ تا ۲۵، می‌توانند در بارداری دوقلو چندقلویی بین ۱۶ تا ۲۴ کیلوگرم افزایش وزن داشته باشند، اما اگر خانمی خودش اضافه‌وزن دارد، باید مراقب افزایش وزن خود در دوران بارداری باشد.

به‌طور کلی توصیه می‌شود که تغذیه خانم‌های باردار روزانه شامل ۴۰ درصد کربوهیدرات، ۴۰ درصد چربی و ۲۰ درصد پروتئین باشد که باید در وعده‌های متعدد و از مواد غذایی متنوع و سالم دریافت شود.

راه‌های جلوگیری از زایمان زودرس در بارداری دوقلویی یا چندقلویی

متأسفانه این عارضه جزو خطرات جدی این نوع بارداری‌هاست و علت آن می‌تواند اتساع رحم، انقباضات رحمی و پارگی کیسه‌آب باشد. به گزارش تبیان، در بارداری دوقلویی حتی در تجویز دارو نیز محدودیت‌های بیشتری داریم. معمولاً در موارد اندک و خاص در بارداری دوقلویی زایمان طبیعی امکان‌پذیر است. اگر سر هر دو قل به سمت پایین باشد، متخصص زنان هنگام زایمان حضور داشته باشد، یک فرد مجرب همه‌مراحل زایمان را

ملزومات حمام را از قبل آماده کنید

قبل از شروع حمام، هرآن‌چه را برای شست و شوو خشک کردن او لازم دارید نزدیک خود داشته باشید. از آن‌جا که بایک دست نوزاد را گرفته‌اید، باید در بطری‌ها باز و آماده ریختن باشد.

درجه حرارت آب را بررسی کنید

پوست نوزادان نسبت به بزرگسالان حساس‌تر است بنابراین به درجه حرارت آب توجه داشته باشید، آبی که برای ما گرم و دلپذیر است احتمالاً برای نوزاد، خیلی گرم است. قبل از قرار دادن کودک با آرنج یا مچ خود، آب را آزمایش کنید.

از گریه و ناآرامی او غافل‌گیر نشوید

اگر حمام کردن برای شما همیشه دلچسپ بوده

از محصولاتی استفاده کنید که چشم‌را نسوزاند

برای شست و شوی نوزادان به صابون و شوینده‌های زیادی نیاز نیست. اما ممکن است بخواهید از کف آن‌ها برای شست و شوی بهتر بدن یا کمی شامپو برای موها استفاده کنید. در این صورت هنگام انتخاب محصولات حمام، حتماً نوعی را خریداری کنید که سبک و ملایم باشد و چشم را نسوزاند.

سرعت عمل داشته باشید

از چندین بار شامپو کردن موی کودک، شست و شوی طولانی و با سوا س خودداری کنید تا کودک بیش از آن‌چه لازم است در آب نماند و باعث سرماخوردگی اش نشود.

حمام کردن فسقلی‌ها بدون گریه وزاری!

فاطمه قاسمی | مترجم

مادران جوان و بی‌تجربه در بچه‌داری، اغلب اوقات برای حمام کردن نوزاد، نگران و مضطرب‌اند. بدون شک کنترل یک موجود کوچک خیس و صابونی، نیاز به تمرین و اعتماد به نفس دارد بنابراین نترسید آرامش خود را حفظ کنید، اورا محکم‌تر نگه دارید و با رعایت این نکات، از حمام و شست و شوی کودک لذت ببرید.

اسفنج، پرکاربردترین وسیله حمام

اگر هنوز بند ناف کودک جدا نشده است، نیازی به غوطه‌ور کردن اش در آب نیست. از آن‌جا که نوزاد به

کافه سلامت

فروش شیر الاغ ممنوع است

سختگوی سازمان غذا و دارو درباره تولید و فروش شیر الاغ به صورت بهداشتی و با مجوز وزارت بهداشت توضیح داد. کیانوش جهانپور در این باره گفت: سازمان دام‌پزشکی در حیطه وظایف خود مجوز تأسیس مزارع پرورش الاغ‌شیری را صادر کرده و دستورالعمل‌های بهداشتی تولید شیر الاغ ابلاغ شده است. جهانپور افزود: اگر درخواستی برای تولید صنعتی شیر الاغ به سازمان غذا و دارو ارسال شود، موضوع قابل بررسی خواهد بود و در صورتی که شیر الاغ تولیدی استانداردهای لازم را داشته باشد، سازمان غذا و دارو مجوز تولید را صادر خواهد کرد. وی ادامه داد: تاکنون درخواستی برای تولید شیر الاغ که سلامت آن مورد تأیید سازمان غذا و دارو باشد، نداشته‌ایم و مجوزی برای تولید شیر الاغ صادر نشده است. در برخی کشورها شیر الاغ به صورت محدود و صنعتی تولید می‌شود و با توجه به آن‌که فرایند پاستوریزه کردن شیر الاغ با شیر گاو متفاوت است و پیچیدگی‌های خاصی دارد، هزینه تولید آن نیز گران‌تر خواهد بود و نیازمند استانداردهای زیادی است. برخی افراد در فضای مجازی اقدام به فروش شیر الاغ می‌کنند اما به دلیل آن‌که تاکنون این شیر هیچ مجوزی از سازمان غذا و دارو نگرفته است، فروش آن در فضای مجازی و واحدهای صنفی لبنیاتی ممنوع است و تخلف محسوب می‌شود. چنان‌چه شیر الاغ به صورت غیربهداشتی مصرف شود، موجب بیماری‌های عفونی و بیماری‌های مشترک بین انسان و دام می‌شود. احتمال انتقال بیماری عفونی از شیر الاغی که به صورت غیربهداشتی تولید شده است، بیش از شیر گاو است و مصرف شیر الاغ غیربهداشتی سلامت مردم را به خطر می‌اندازد. به‌نظری درباره برخی فواید شیر الاغ عراق می‌شود، آنتی‌بیوتیک‌های شیر الاغ زیاد است و فواید زیادی دارد، البته در گذشته و طب سنتی از شیر الاغ بیشتر به عنوان دارو استفاده می‌شده و مصرف آن به‌طور دایم و برای همه مردم نبوده است و به تجویز پزشکان طب سنتی در درمان بیماری‌های عفونی تجویز می‌شده است. جهانپور تأکید کرد: فروش شیر الاغ در فضای مجازی و واحدهای صنفی لبنیاتی ممنوع است و تخلف محسوب می‌شود؛ مردم در صورت مشاهده تخلف با سامانه ۱۹۰ وزارت بهداشت تماس بگیرند و تخلف را گزارش کنند.

باشگاه خبرنگاران جوان

بانوان

است دلیلی ندارد برای کودک شما هم خوشایند باشد.

در این صورت، مدت زمان این کار را کوتاه و زود او را خشک کنید و لباس مناسبی به تنش کنید.

برای خشک کردن گوش‌ها از گوش پاک‌کن استفاده نشود. دمای بیرون از حمام را هم برای نوزاد گرم نگه دارید.

نکته

کف حمام را ایمن و خشک کنید تا لیز نخورید. دمایابی ابری یا روفرشی در حمام نباشد. در تمام مدت لیخنند بزند و با او صحبت کنید. در نهایت تن خوشبوی او را ببوسید و او را در آغوش بگیرید.

سلامت

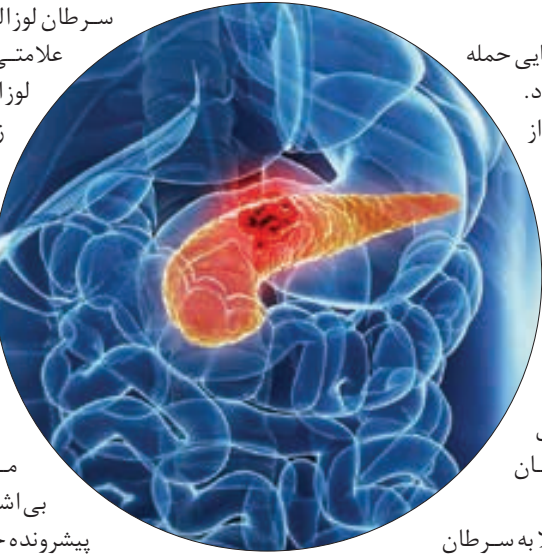
چهارمین علت مرگ‌های سرطانی

بیشترین سن ابتلا به سرطان لوزالمعده بین ۶۰ تا ۸۰ سالگی است که شانس ابتلای مردان نسبت به زنان کمی بیشتر است.

لوزالمعده، استعمال دخانیات، چاقی، دیابت و شرایط ژنتیکی خاص و نادر است که در صورت ترک دخانیات، کنترل چاقی و دیابت در فرد احتمال ابتلا به این نوع سرطان کاهش می‌یابد.

علامت

سرطان لوزالمعده در مراحل اولیه هیچ علامتی ندارد اما اگر در ناحیه سر لوزالمعده باشد علامتی مثل زردی پوست، درد شکم یا درد کمر، کاهش وزن، پشروند، بی‌اشتهایی، کم‌رنگی مدفوع، ادرار تیره و خارش بدن ایجاد می‌کند و در صورت واقع شدن در ناحیه تنه و انتهای لوزالمعده علائم غالب درد مداوم قسمت بالایی شکم، بی‌اشتهایی و کاهش وزن پیشرونده خواهد بود.



عباس یزدانید | فوق تخصص گوارش و کبد

سرطان لوزالمعده یا سرطان پانکراس زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های درون غده لوزالمعده که در پشت معده قرار دارد به صورت خارج از کنترل شروع به تکثیر می‌کند و یک توده تشکیل می‌دهد.

این سلول‌های سرطانی توانایی حمله به دیگر بخش‌های بدن را دارد. این سرطان به ندرت قبل از ۴۰ سالگی دیده می‌شود و بیشترین سن ابتلا بین ۶۰ تا ۸۰ سالگی است که شانس ابتلای مردان نسبت به زنان کمی بیشتر بوده و این سرطان از نظر پیش‌آگاهی و خیم، چهارمین علت مرگ به دلیل سرطان در بین مردان و زنان است.

مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به سرطان



آشپزمن

غذای اصلی

دمپختک سبزواری

- برنج - یک کیلوگرم
- لوبیا چشم‌بلبلی - یک پیمانه
- عدس - یک پیمانه
- لپه - نصف پیمانه (به دلخواه)
- پیاز - یک عدد
- گوشت - نیم کیلوگرم
- زردچوبه - به میزان لازم
- دارچین - به میزان لازم
- کشمش - به میزان لازم
- فلفل - به میزان لازم

ابتدا گوشت را با مواد مناسب مثل برگ بو، پوست پرتقال، سیر، پیاز و دیگر افزودنی‌های دلخواه نیم‌پز کنید. حبوبات را جداگانه بپزید و گوشت را با آن‌ها مخلوط کنید. برنج را در ظرف مناسب به مرحله آبکشی برسانید. حالا مواد بالا به لای برنج قرار دهید و دارچین روی آن‌ها بپاشید و برنج را دم کنید.

نکات

در صورت تمایل از گوشت چرخ‌کرده یا قلمی به جای گوشت تکه‌ای استفاده کنید همچنین ماش را می‌توانید جایگزین لپه

کنید. اضافه کردن زعفران این غذا را خوشمزه‌تر می‌کند.

خواص لوبیا چشم‌بلبلی

لوبیا چشم‌بلبلی می‌تواند سطح کلسترول را به شکل قابل توجهی، پایین نگه‌دارد. این لوبیا، منبعی عالی از فیبر رژیمی حل‌شدنی و پروتئین است که نقش مهمی در کاهش میزان کلسترول بد موجود در پلاسمای خون، دارد. البته مصرف بیش از اندازه لوبیا چشم‌بلبلی به دلیل پروتئین زیاد برای کسانی که دارای نقرس یا اسید اوریک بالای خون هستند، زیان‌آور است.