

پزشکی و پاسخ

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

دکتر محمود رضا فریدونی

دندان پزشک

از چه سنی برای تمیز کردن دندان‌های کودک کم‌از خمیر دندان استفاده کنیم؟

معمولا استفاده از خمیر دندان پس از دو سالگی آغاز می‌شود ولی قبل از این سن باید حتما دندان‌های کودک با مسواک (بدون خمیر دندان) تمیز شود و این به معنی این نیست که شروع مسواک‌زدن از دو سالگی است. حتما از خمیر دندان کودک‌کان و مقدار خیلی کمی از آن استفاده کنید چون کودک‌کان معمولا خمیر دندان را قورت می‌دهند. مسواک‌زدن حتما باید توسط والدین انجام شود چون کودک در این سن مهارت‌های لازم برای تمیز کردن تمام سطوح دندان را ندارد.

دختر ۳ ساله ام انگشت دست راستش را می‌مکد. ترفندهای زیادی به کار بسته‌ام از جمله بستن چسب دور انگشت یا زدن فلفل روی آن، اما نتیجه نداده است. لطفا راهنمایی کنید؟

بیشتر کودکان بین سال‌های دو تا چهار سالگی خودشان به صورت طبیعی از مکیدن شست و دیگر انگشتان دست می‌کشند. این رفتار به تدریج در طول این دوره کاهش می‌یابد زیرا کودک بیشتر زمان بیداری اش را به کنج‌کاو ی محیط اطراف خود می‌گذراند. در نتیجه لازم نیست والدین اقدامی برای ترک عادت کودک انجام دهند. همچنین اگر کودک به مهم کودک یا مدرسه می‌روند بر اثر واکنش همسن و سالان خود این کار را انجام نمی‌دهند. اگر کودک بعد از چهار سالگی هنوز عادت به مکیدن شست دارد، والدین باید به تدریج او را از این کار منع کنند. البته نباید فشار بیش از حد به کودک وارد کرد تا آسیب نبیند. به جای سرزنش کردن کودک برای مکیدن انگشت، با تمجید کردن از او، کودک را به انجام ندان این کار تشویق کنید.

معموما کودکان هنگام احساس ناامنی شروع به مکیدن انگشت خود می‌کنند. تلاش کنید عامل اضطراب را برطرف کنید و باعث آرامش کودک شوید. وقتی کودک استرس ندارد در فشار نیست خیلی مودبانه به او یادآوری کنید. برای او یاداش در نظر بگیرید. علاقه‌مندی‌های کوچک او می‌تواند عاملی برای همراهی او باشد. اگر کودک کی که در شرایط سخت قرار دارد، مثل زمانی که والدین در کنارش نیستند، از مکیدن انگشت اجتناب می‌کند یا جایزه دادن او را تشویق قرار دهید. اگر این روش‌ها پاسخ گو نبود، هنگام شب در زمان خوابیدن کودک، دور انگشت شست او را با چسب زخم بنبندید یا از یک دستکش که انگشتش شست‌او را بپوشاند استفاده کنید. در صورت برطرف نشدن عادت با روش‌های فوق به دندان پزشک کودک خود مراجعه کنید تا در صورت نیاز وسیله ای مخصوص برای کودک ساخته شود و به ترک عادت کمک و همزمان ناهنجاری‌های ایجاد شده را اصلاح کند.

کافه سلامت

میتلایان به آنفلوآنزا دگزامتازون تزریق نکنند

عضو کمیته کشوری آنفلوآنزا با بیان این که همچنان بیشترین ویروس در گردش آنفلوآنزا در امسال H۱N۱ است، درباره برخی تصورات در زمینه تزریق دگزامتازون در این بیماری، گفت: دگزامتازون هر چند علایم التهاب را کاهش می‌دهد، اما ممکن است باعث کاهش قوای سیستم ایمنی فرد مبتلا به آنفلوآنزا شود و وضعیت بیمار را وخیم‌تر کند. دکتر مسعود مردانی گفت: افراد در معرض خطری که تاکنون واکسن آنفلوآنزا تزریق نکرده‌اند، حتما هر چه سریع‌تر با مراجعه به پزشک به تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند. افراد در معرض خطر شامل افراد بالای ۶۰ سال، زنان باردار، مبتلایان به دیابت یا بیماری‌های تضعیف کننده سیستم ایمنی، بیماران قلبی-ریوی، مبتلایان به نارسایی کلیه، بیماران پیوندی، بیماران اچ‌آی‌وی مثبت و کارکنان مراکز درمانی و پزشکی هستند. اگر افراد علایمی چون آبریزش بینی، تب، بدن درد و... دارند، از رفتن به محل کار یا فرستادن کودک دارای این علایم به مدرسه، به مدت دو تا سه روز جدا خودداری کنند، دست ندهند، روبوسی نکنند، باید توجه کرد که شست‌وشوی مکرر دست‌ها به قطع زنجیره عفونت‌های ویروسی منجر می‌شود. اگر فردی که در گروه افراد در معرض خطر نیست، مبتلا به آنفلوآنزا شد، می‌تواند با خوردن مایعاتی چون آب‌پرتقال و استراحت در بستر بهبودیابد. اما اگر مدت زمان بیماری بیش از سه تا پنج روز طول کشید، باید به پزشک مراجعه کند.

# آیا قانون طلایی سلامت ستون مهره‌ها را می‌داند؟

برای سلامت دستگاه اسکلتی همیشه باید یک قانون طلایی را در نظر داشته باشید که همیشه و همه جا رعایت کنید



پزشکی

آیا می‌دانید که باقی ماندن در یک وضعیت کاری یکنواخت مثل نشستن و ایستادن، باعث تخریب و «آرتروز زودرس» مفاصل می‌شود. دکتر جواد صراف زاده دبیر انجمن فیزیوتراپی در خصوص تعریف ناهنجاری‌های ستون مهره ها به روز نامه سپید گفته است: ناهنجاری به معنای تغییر شکل از حالت ایده ال یا طبیعی تعریف می‌شود.

ستون مهره ها به عنوان یک ساختار اصلی در بدن است و شکل اصلی بدن را حفظ می‌کند و هر گونه تغییری که آن را از حالت ایده آل خارج کند ناهنجاری تلقی می‌شود. بعضی مواقع یک سری بیماری‌ها مثل بیماری‌های عفونی، التهابی یا سل باعث این تغییر شکل می‌شود ولی بسیاری از این مشکلات که نه تنها در کشور ما بلکه در تمام دنیا با آن مواجه هستیم، بحث وضعیت کاری و شغلی است. تغییر الگوی بیماری‌ها از بیماری‌های عفونی و واگیردار به سمت بیماری‌ها یا ضایعات سیستم اسکلتی، عضلانی یا همان سیستم حرکتی که در واقع درگیری و آسیب عضلات، مفاصل و استخوان‌هاست، باید بسیار جدی تلقی شود. به خصوص در کودکان و نوجوانانی که از فناوری‌های جدید مانند تلفن همراه یا تبلت به صورت نادرست استفاده می‌کنند که در بزرگسالی دچار آسیب می‌شوند. **قانون طلایی** فناوری‌های جدید در زندگی همه جا باز کرده است و یک نوجوان اصلا نمی‌تواند

پزشکی

آنتی بیوتیک‌ها را دور نریزید، کپسوله کنید

آنتی بیوتیک‌هایی که دور می‌ریزیم، بسیار خطر آفرین است و منجر به مقاومت میکروبی می‌شود؛ چرا که وقتی می‌گوییم تاریخ مصرف یک دارو گذشته، ۱۰ درصدش از بین رفته و ممکن است به مواد سمی تبدیل شده باشد، اما ۹۰ درصد موادش وجود دارد. حال وقتی وارد طبیعت می‌شود و از آن جایی که آنتی بیوتیک‌ها

بیشتر به صورت محلول در آب هستند، از طریق باران، آب‌های زیرزمینی و... وارد خاک، آب آشامیدنی می‌شود و بدون این که اطلاع داشته باشیم از طریق حیوانات و گیاهان وارد چرخه خوراکی می‌شود و مقاومت میکروبی ایجاد می‌کند. از طرف دیگر استفاده غیرمنطقی و غیر اصولی آنتی بیوتیک‌ها در دام پزشکی هم به

مقاومت میکروبی کمک می‌کند. دکتر مهرناز خیراندیش مدیر کل دفتر نظارت و پایش مصرف فراورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو در این باره می‌گوید: مردم آنتی بیوتیک‌های تاریخ گذشته‌ای را که در خانه دارند، می‌توانند با روش کپسوله کردن، به درستی امحا کنند؛ به طوری که آن‌ها را

در پاکت‌های مخصوص بسته‌بندی شده قرار دهند و رویشان نوشته شود که در آن‌ها آنتی بیوتیک است و سپس تحویل قسمت باز یافت شهرداری دهند تا از سوی شهرداری به صورت مناسب امحا شود. شهرداری این آنتی بیوتیک‌ها را داخل بتون می‌ریزد تا وارد آب و خاک نشود و آن زمان آن‌ها را دفع می‌کند.

تغذیه

آیا خوردن خرما در زمان بارداری باعث زایمان راحت می‌شود؟

بانوان

زایمان بدون شک فرایندی دردناک برای زنان است. شاید یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های خانم‌های باردار این باشد که بتوانند زایمان راحتی داشته باشند و فرزندشان را به سلامتی در آغوش بگیرند. موارد زیادی وجود دارد که گفته می‌شود باعث راحتی زایمان می‌شود. یکی از آن‌ها خوردن خرما در طی بارداری است.

خرما به دلیل پروتئین‌ها، فیبر و ویتامین‌هایی که دارد و همچنین مقدار چربی پایین می‌تواند باعث یک بارداری سالم و همچنین زایمان راحت شود. تحقیقاتی در این زمینه انجام شده است که نشان می‌دهد خوردن خرما در حاملگی باعث زایمان راحت می‌شود. اما چگونه خرما باعث راحتی زایمان می‌شود؟

خوردن خرما به عنوان میان وعده باعث شروع زود هنگام دردهای زایمان نمی‌شود اما تحقیقات نشان می‌دهد که تاثیر مثبتی روی فرایند زایمان دارد. تحقیقی در سال ۲۰۱۷ روی گروهی از زنان باردار انجام و نتایج آن در مجله «زنان و زایمان» چاپ شد. این تحقیق درباره تاثیر خوردن خرما در طول بارداری و همچنین راحتی زایمان بود. این تحقیق روی ۱۵۴ خانم باردار انجام شد و محققان، خانم‌های باردار را به دو گروه ۷۷ نفره تقسیم کردند. گروه اول از هفته ۳۷ تا پایان بارداری روزانه هفت خرما خوردند و گروه دوم هیچ خرما نمی‌خورد. در طی بارداری مصرف نکردند. نتیجه این تحقیق نشان داد گروه اول که هر روز خرما مصرف می‌کردند دچار درد زایمان زود هنگام نشدند و جدا از این موضوع در طی زایمان تعداد کمی از این گروه به هورمون اکسی توسین (هورمونی که باعث تولید انقباض‌های رحم می‌شود) نیاز داشتند.

تنها ۳۷ درصد از زنانی که هر روز خرما مصرف می‌کردند نیاز به هورمون اکسی توسین داشتند این در حالی بود که ۵۰ درصد از زنان گروه دوم که خرما مصرف نمی‌کردند به هورمون اکسی توسین نیاز داشتند. محققان معتقد هستند که میوه‌ها به ویژه خرما دارای هورمون اکسی توسین است که این هورمون زحمر را برای انقباض‌ها آماده می‌کند و در نتیجه باعث راحتی در زایمان می‌شود. نکته مهم در این تحقیق این است که هیچ ضرری یا نکته منفی درباره مصرف خرما در بارداری ثبت نشده است و اگر شما باردار هستید می‌توانید آن را به راحتی البته به مقدار مجاز میل کنید.

سلامت

چگونه مصرف چای باعث سرطان مری می‌شود؟

است. نوشیدن یک فنجان چای در ظرف مدتی کمتر از ۲ دقیقه پس از ریختن آن، خطر ابتلا به سرطان مری را در مقایسه با چایی که ۴ تا ۵ دقیقه پس از ریختن نوشیده می‌شود، پنج برابر افزایش می‌دهد. اولیور چاپلند، سخنگوی مطالعات سرطان در بریتانیا، با بیان این مطلب می‌گوید: در شمال ایران مردم به صورت عادت روزانه، چای بسیار داغ می‌نوشند. ما بریتانیایی‌ها هم عادت به نوشیدن چای داریم ولی معمولاً آن را با افزودن کمی شیر سرد می‌نوشیم که در نتیجه چای آن قدر داغ نیست که خطر سرطان مری را افزایش دهد.

نتایج تحقیقات سرطان در بریتانیا نشان می‌دهد خوردن و نوشیدن غذاها و نوشیدنی‌های داغ به طور منظم، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش دهد. نوشیدن چای داغ مخاط گوارشی به ویژه مخاط مری را آماده جذب مواد سرطان‌زا می‌کند و به همین علت در کشورهای که عادت به مصرف چای داغ دارند، میزان ابتلا به این سرطان بیشتر است. به گفته آنان سرعت نوشیدن چای و نه میزان مصرف آن در بروز سرطان مری نقش دارد و تا کنون ارتباطی بین مقدار چای مصرفی و خطر سرطان مری دیده نشده



آشپز من

خورش



خورش انار مسما

- مرغ - نصف پک عدد
- انار دانه شده - ۲ عدد
- پیاز - ۲۰۰ گرم
- شکر در صورت تمایل - ۲ قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی - ۳ قاشق غذاخوری
- نمک - به میزان لازم
- روغن - به میزان لازم
- زردچوبه - یک قاشق چای خوری
- گلپر - یک قاشق چای خوری
- فلفل - نصف قاشق چای خوری

● در انتها فلفل و گلپر را اضافه و حرارت را خاموش می‌کنیم.  
● خورش انار مسما باید غلیظ و کم‌آب باشد.  
**خواص**  
● آن‌هایی که کم‌خونی دارند، کبد و کلیه‌هایشان ضعیف و ترشح صفرایشان هم کم است، انار دوا ی دردشان است.  
● آب انار شیرین برای بیماری‌های مجاری ادرار مفید است؛ ضمن این که انار، در درمان اسهال، آرتрит، زردی و بواسیر هم به کار می‌رود.

● مرغ را با نمک و زردچوبه سرخ می‌کنیم.  
● سپس آن را به همراه آب می‌گذاریم تا بپزد.  
● در هنگام پخت، رب گوجه فرنگی را به مرغ می‌افزاییم تا خوش رنگ شود.  
● پیاز خالص خرد شده را با کمی روغن در تابه تفت می‌دهیم، سپس دانه‌های انار را به پیاز می‌افزاییم و به تفت دادن می‌دهیم.  
● وقتی مرغ کاملاً پخت، انار و پیاز را به آن اضافه و حرارت را کم می‌کنیم و می‌گذاریم تا به مدت نیم ساعت غذا جابیفند.