

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 مه‌رآن آقا محمدپور

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان

چه موقع باید سردرد کودک کم‌را جدی بگیریم؟

بیشتر سردردها به علت بیماری‌های ویروسی و تب رخ می‌دهد. با وجود این سردرد می‌تواند نخستین علامت یک بیماری ویخیم مانند مننژیت یا تومور مغزی باشد. در بعضی کودکان خواب کمتر از حد معمول یا پریدن ناگهانی از خواب منجر به سردرد می‌شود. در برخی بچه‌ها تشنگی، ضربه به سر، تماشای بیش از حد تلویزیون یا رایانه، عفونت گوش، سینوزیت، عفونت ادراری، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، حذف یک وعده غذایی در روز، استرس، اضطراب و ترس در خانه یا مدرسه، توده مغزی، فشار خون بالا، مشکلات دندان، مشکلات چشمی، موجب سردرد می‌شود. سردرد در کودکان به خصوص سردرد میگرنی منشأ آرنی دارد و در صورت وجود این نوع سردرد در پدر و مادر و دیگر افراد خانواده احتمال وقوع آن در کودک بیشتر می‌شود.

تظاهرات سردرد میگرنی در کودکان

میگرن اغلب در دوران کودکی آغاز می‌شود. شیرخواران و کودکان نوبا که قادر به صحبت کردن در باره محل درد خود نیستند، دچار علایم تحریک‌پذیری، خواب‌آلودگی، کج خلقی، مالیدن مکرر سر و چشم‌ها، رنگ پریدگی و استفراغ می‌شوند. در صورتی که کودک از سردرد حاد و شدید شاکی است، علایم بینایی و مشکلات حسی و حرکتی دارد، به علت سردرد بازی و فعالیت روزانه دست می‌کشد، دچار استفراغ جهنده و شدید صبحگاهی می‌شود، سردرد با سرفه یا خم شدن به جلوی شدید، سردرد همراه با تشنج، افت هوشیاری، تب بالا یا تغییر در رفتار دارد و سردرد در اواسط شب او را از خواب بیدار می‌کند که باید فوری به پزشک مراجعه کند.

بیشتر بدانیم

علایم مسمومیت با قارچ سمی

قارچ‌های سمی شباهت زیادی به نوع خوراکی آن دارد اما سم این قارچ‌ها با پختن از بین نمی‌رود و می‌تواند موجب بروز مشکلات کبدی و کلیوی در افراد شود. دوابی متخصص داروسازی و سم‌شناسی در این باره می‌گوید: برخی اوقات مسمومیت ناشی از مصرف قارچ‌های سمی باعث نارسایی کبدی و حتی به مرگ افراد منجر می‌شود به همین دلیل توصیه می‌شود از خرید قارچ به صورت فله‌ای و از دست‌فروش‌ها خودداری شود.

تهوع، استفراغ و اسهال از علایم اولیه استفاده از قارچ‌های سمی است که باید فرد مسموم را به موقع به در مانگاه رساند تا از علایم بعدی سم ناشی از قارچ‌های سمی پیشگیری شود. هنگامی که فرد با مصرف قارچ سمی دچار مشکلات گوارشی می‌شود بهتر است باقی‌مانده قارچ را به در مانگاه ببرد تا با شناخت نوع قارچ سمی، داروی مناسب آن تجویز شود. در ضمن توصیه می‌شود غذاهای کنسروی به مدت ۲۰ دقیقه و در دمای ۱۰۰ درجه جوشانده شود تا باکتری احتمالی آن از بین برود.

سلامت

خواص روغن فندق برای زیبایی

روغن فندق برای رفع چربی پوست کاربرد فراوانی دارد؛ این روغن، منافذ پوست را می‌بندد و ترشح روغن از پوست را تنظیم می‌کند و باعث تمیز و بدون چربی شدن پوست می‌شود.

این روغن به عنوان ماده کلیدی در صابون‌ها، لوسیون‌ها و روغن‌های حمام کاربرد دارد، برای در مان پوست چرب می‌توانید دو قاشق غذاخوری از این گیاه را به همراه یک قرص آسپرین در نصف لیوان آب حل کنید و حرارت بدھید سپس بگذارید خنک شود و روی پوست قرار دهید.

مقدار ویتامین E و اسیدهای چرب موجود در فندق، زیاد است و به تغذیه و آبرسانی پوست کمک می‌کند بنابراین مغزها مانند بهترین نرم‌کننده برای پوست عمل و به حفظ رطوبت و بافت پوست کمک می‌کنند. استفاده منظم از این ترکیب باعث تغذیه پوست می‌شود.

5 گیاه کنترل کننده قند خون

دیابت، اختلال متابولیکی است که توانایی تولید انسولین در بدن را از بین می‌برد اما گیاهان دارویی می‌توانند کنترل کننده آن باشند



خواص گیاهان

مصطفی عاشوری | فیزیولوژیست ورزشی



در بیماری دیابت، انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد. در فرد مبتلا به دیابت سرعت و توانایی بدن در استفاده سوخت و ساز کامل گلوکز کاهش می‌یابد به همین دلیل میزان قند خون زیاد می‌شود که به آن هایپر گلیسمی می‌گویند. اما جالب است بدانید که گیاهان دارویی خاص به در مان دیابت کمک می‌کنند و باعث کنترل قند خون می‌شوند. از جمله این گیاهان دارویی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

● زنجبیل

زنجبیل، گیاهی است که هزاران سال است که در طب سنتی از آن استفاده می‌شود. افراد اغلب از زنجبیل برای کمک به در مان مشکلات گوارشی و التهابی استفاده می‌کنند. با وجود این، در سال ۲۰۱۵، یک بررسی نشان داد که ممکن است زنجبیل به در مان دیابت نیز کمک کند. نتایج نشان داد که زنجبیل سطح قند خون را کاهش می‌دهد اما سطح انسولین خون را پایین تر نمی‌آورد. به همین دلیل، به نظر آن‌ها زنجبیل ممکن است مقاومت در برابر انسولین در بدن برای دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. با وجود این، محققان در باره چگونگی کارکرد زنجبیل مطمئن نبودند و برای تأیید این یافته‌ها خواستار تحقیقات بیشتری شدند. شما می‌توانید به روش‌های زیادی زنجبیل را در رژیم غذایی روزانه خود داشته باشید. ● افزودن پودر زنجبیل یا ریشه تازه و خرد شده آن به مواد غذایی خام یا پخته ● افزودن آن به چای دم کرده ● مصرف به عنوان مکمل به شکل کپسول ● مصرف عصاره زنجبیل

● خار مریم

سیلی مارین، عصاره حاصل از خار مریم است که توجه دانشمندان را به خود جلب کرده، این عصاره ترکیبی است با خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی. این‌ها خواصی است که ممکن است خار مریم را به گیاهی مفید برای مبتلایان به دیابت تبدیل کند. طبق بررسی که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد، بسیاری از مطالعات در باره سیلی مارین امیدوارکننده بود، اما تحقیقات به اندازه کافی قوی نبود که گیاه عصاره را به تنهایی برای مراقبت از دیابت توصیه کنند. به نظر می‌رسد

هیچ گزارشی در باره عوارض جانبی گزارش نشده است و بسیاری از افراد از خار مریم به عنوان یک مکمل استفاده می‌کنند. با وجود این بهتر است قبل از استفاده از مکمل‌ها ابتدا با پزشک صحبت کنید. ● آلوئه‌ورا آلوئه‌ورا گیاهی با کاربردهای مختلف است. بسیاری از افراد از فواید آن برای مراقبت از پوست آگاه هستند اما ممکن است مزایای دیگری از جمله کاهش سرعت پیشرفت دیابت نوع ۲ را نیز داشته باشد. یک بررسی، که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، به استفاده از آلوئه‌ورا برای در مان علایم دیابت در موش‌ها اشاره کرد. یافته‌ها حاکی از آن بود که آلوئه‌ورا ممکن است به محافظت و ترمیم سلول‌های بتا در لوزالمعده که وظیفه تولید انسولین دارد، کمک کند. محققان معتقدند که این ممکن است به دلیل آثار آنتی اکسیدانی آلوئه‌ورا باشد.

● دارچین

این ادویه فواید و خواص گسترده‌ای دارد که از هزاران سال پیش در ایران مورد استفاده قرار می‌گرفت. به گفته محققان، از بین ۲۶ ادویه و گیاه دارویی پر استفاده در جهان، دارچین رتبه اول را از نظر دار بودن آنتی اکسیدان‌ها دارد. یک بررسی در سال ۲۰۱۰ شواهدی را از مطالعات انجام شده در باره انسان نشان داد که دارچین ممکن است سطح موارد زیر را بهبود بخشد: ● گلوکز ● انسولین و حساسیت به انسولین ● لیپیدها یا چربی‌های موجود در خون ● وضعیت آنتی اکسیدان ● فشارخون

● لاغری ● هضم

در بررسی دیگری که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، محققان به این نتیجه رسیدند که دارچین ممکن است منجر به موارد زیر شود:

- کاهش سطح قند خون ناشتا
- کلسترول کلی کم‌تر و کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم
- سطح بالاتری از کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا
- کاهش تری‌گلیسرید یا چربی خون
- حساسیت زیاد به انسولین

● شنبليله

شنبليله ممکن است به کاهش قند خون کمک کند. دانه‌های آن حاوی الیاف و مواد شیمیایی است که به کاهش سرعت هضم کربوهیدرات و قند کمک می‌کند. همچنین شواهدی وجود دارد مبنی بر این که دانه‌های آن ممکن است به تأخیر یا جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کنند. یافته‌های یک تحقیق سه‌ساله منتشر شده در سال ۲۰۱۵ نشان داد که افراد مبتلا به پیش دیابت با مصرف پودر تخم شنبليله احتمال کمتری در ابتلا به دیابت نوع ۲ داشته‌اند. این مطالعه از ۶۶ نفر بیمار مبتلا به دیابت که ۵ گرم از بذر آماده را دو بار در روز قبل از غذا مصرف کردند و ۷۴ نفری که آن را مصرف نکردند، تشکیل شده بود. محققان نتیجه گرفتند که مصرف بذر شنبليله منجر به موارد زیر می‌شود:

- افزایش سطح انسولین در بدن که به کاهش قند خون منجر می‌شود
- کاهش سطح کلسترول

منبع: www.healthline.com

ورزش

بانوان

ورزش‌هایی برای خانم‌های دیابتی

انجام حرکات ورزشی برای افراد مبتلا به دیابت ضروری است زیرا با ورزش کردن قند خون پایین می‌آید و تنظیم می‌شود. همچنین سطح انرژی روزانه شما را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود شب‌ها بهتر بخوابید. در ادامه می‌خواهیم ورزش‌هایی را که خانم‌های دیابتی باید انجام دهند معرفی کنیم.

● پیاده‌روی: یکی از راحت‌ترین فعالیت‌های ورزشی پیاده‌روی است. شما می‌توانید سه تا چهار بار در هفته به صورت نیم‌تایک ساعت با پیاده‌روی استرس خود را کاهش دهید و هوای تازه را به ریه‌هایتان برسانید. برای انجام همیشگی این فعالیت بهتر است با یک دوست همراه شوید و مسیری نزدیک منزل‌تان را انتخاب کنید. به این نکته توجه کنید که بازارگردی و خرید، پیاده‌روی محسوب نمی‌شود. شما باید یک مسیر مشخص را در یک مدت زمان معین به صورت بی‌وقفه راه بروید.

● باغبانی: تعجب نکنید در ست است باغبانی نوعی ورزش هوازی محسوب می‌شود. اگر به گل و گیاه علاقه دارید بهترین راه ورزش این است که ساعت‌هایی را در باغچه بگذرانید و با بیل‌زدن و خمر و است شدن در باغچه منزل‌تان ضربان قلب خود را افزایش دهید. در این حالت سطح قند خون پایین می‌آید.

● شنا: شنا یکی از معدود ورزش‌هایی است که عضلات بالاتنه و پایین‌تنه شما را به صورت هم‌زمان درگیر می‌کند همچنین این ورزش افزون بر پایین آوردن قند خون برای قلب هم مفید است و کلسترول خون شما را نیز پایین می‌آورد و البته کارآیی سوزی زیادی هم دارد.

● ورزش‌های قدرتی: از انجام ورزش‌های قدرتی نترسید این دسته از حرکات افزون بر قوی کردن عضلات و پایین آوردن قند خون به استحکام استخوان‌های نیز کمک می‌کند. همیشه یکی از دغدغه‌های خانم‌ها قوی بودن استخوان‌های آن‌هاست پس با انجام این ورزش‌ها با یک تیر دو نشان زده‌اید. از حرکات قدرتی می‌توان شنای سوئدی، لانگز و اسکوات را نام برد. بهتر است این حرکات را دو بار در هفته انجام دهید.

● بالا رفتن از پله: آسان‌ترین روش برای سوزاندن کالری بالا رفتن از پله‌هاست. اگر دیابت نوع ۲ دارید به جای این که روزانه در محل کار یا مراکز خرید از آسانسور استفاده کنید از پله‌ها بالا بروید البته نباید بیشتر از ۳ دقیقه در یک ساعت این کار را انجام دهید و بهتر است در سن زیر ۴۵ سال باشید. بالا رفتن از پله، قلب و ریه را حسابی درگیر می‌کند و قند خون‌تان را نیز پایین می‌آورد.

● دوچرخه: یکی دیگر از راه‌های مبارزه با بیماری دیابت، دوچرخه سواری است. با ۳۰ دقیقه دوچرخه سواری سه تا پنج بار در هفته می‌توانید ضربان قلب‌تان را بالا ببرید و قند خون‌تان را کنترل کنید.

سلامت

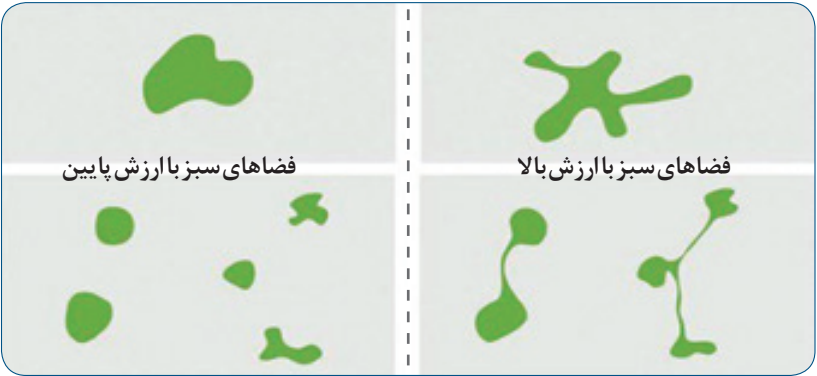
مزیت پارک‌های بدقواره بر سلامت ساکنان محله

مطالعات و بررسی‌ها پیش از این نشان داده بود که زندگی کردن در نزدیکی فضاهای سبز و پارک‌ها می‌تواند تاثیر مثبتی بر سلامت جسمی و روانی افراد داشته باشد. حالا اما گروهی از محققان دانشگاه تگزاس در آمریکا برای اولین بار به موضوع شکل زمین پارک‌ها دقت کرده و تاثیر شکل آن‌ها را بر سلامت جسمی ساکنان محله مورد بررسی قرار داده‌اند. یافته‌های این پژوهشگران نشان می‌دهد که ایجاد پارک در یک زمین بدقواره یا به اصطلاح قناس می‌تواند فواید بسیار بیشتری از آن چه تصور می‌کنیم، داشته باشد!

بین این افراد کمتر از دیگران است. اما چرا چنین است؟ مجریان این طرح چند احتمال را در این زمینه در نظر گرفته‌اند؛ اول این که شکل نامتقارن به صورت معمول به معنای تعداد ورودی‌های بیشتر پارک است. افزایش تعداد ورودی‌ها هم باعث تسهیل عبور و مرور می‌شود و میزان حضور در پارک بعد از بررسی اطلاعات این افراد مشخص شد؛ افرادی که نزدیک فضاهای سبز با اشکال نامتقارن و نامنظم زندگی می‌کنند، امید به زندگی بیشتری دارند و میزان فوت بر اثر بیماری‌های قلبی یا ریه‌ای

در این مطالعه که نتایج آن به تازگی در مجموعه نشریات لنست منتشر شده است، پژوهشگران اطلاعات مربوط به صدها هزار نفر در فیلادلفیا را که نزدیک فضاهای سبز زندگی می‌کردند مورد بررسی قرار دادند تا ببینند آیا شکل پارک محلی این افراد روی سلامت جسمی آن‌ها تاثیر دارد یا خیر؟

بعد از بررسی اطلاعات این افراد مشخص شد؛ افرادی که نزدیک فضاهای سبز با اشکال نامتقارن و نامنظم زندگی می‌کنند، امید به زندگی بیشتری دارند و میزان فوت بر اثر بیماری‌های قلبی یا ریه‌ای



کره آب شود.

● در یک ظرف پیرکس، یک رديف بیسکویت پتی بور بچینید، سپس روی آن مایه به دست آمده را که هنوز داغ است بریزید. ● روی دسرها می‌توانید با پودر کاکائو و پودر قند تریین کنید. ● ظرف را به مدت چهار ساعت داخل یخچال قرار دهید تا آماده شود، سپس آن را سرو کنید. ● دقت کنید که مواد داخل قابلمه را روی حرارت ملایم باید مرتب هم بزنید. در غیر این صورت مواد ته می‌گیرد.

● در یک کاسه مناسب زرده‌های تخم مرغ و شکر را بریزید و هم بزنید. در یک قابلمه شیر و آرد را با هم مخلوط کنید. شکر و زرده را درون قابلمه بیفزایید.

● قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید. مواد آن قدر هم بزنید تا غلیظ شود. توجه کنید غلظت مواد باید کمی رقیق‌تر از فرنی باشد. ● ظرف را از روی حرارت بردارید، سپس وانیل و کره را داخل آن بریزید و به آرامی هم بزنید تا مواد با هم مخلوط و