

توصیه

نکاتی در مورد مصرف داروهای که طعم بدی دارند

- ۱- پیش از مصرف دارو به کودک خود یک تکه بیخ بدهید تا آن را مکیده و زبانش بی حس شود.
- ۲- برای کاهش طعم بد دارو آن را در یخچال نگهداری کنید تا خنک باشد.
- ۳- دارو را با آبمیوه مثل آب سیب یا پرتقال مخلوط کنید تا طعم زنده دارو را تخفیف دهد.
- ۴- دارو را چه به صورت مایع و چه به صورت قرص باغذای کودک مخلوط کنید.
- ۵- بعد از مصرف دارو آب یا آبمیوه استفاده کنید.
- ۶- در صورتی که کودک شما حالت تهوع دارد از یک نوشابه دارای گاز بی کربنات استفاده کنید.
- ۷- لازم است بدانید پیش از عمل به هر کدام از توصیه‌های فوق ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

دکترملکی

معاونت غذا و داروی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



مغز ماهی خورها حجیم تر است

تضمین سلامت مغز با مصرف یک وعده ماهی

مطالعات محققان دانشگاه پیتزبورگ آمریکا نشان می‌دهد که مصرف حداقل یک وعده ماهی در هفته باعث سلامتی مغز می‌شود. به گزارش ساینس، ماهی سرشار از اسید چرب امگا۳ است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی این ماده غذایی باعث سلامتی مغز می‌شود. نتایج عکسبرداری‌های MRI نشان می‌دهد که حجم مغز افرادی که حداقل هفته‌ای یکبار ماهی آب‌پز یا کبابی مصرف می‌کنند، در ناحیه مربوط به حافظه ۴/۳ درصد و در ناحیه عملکرد شناختی حدود ۱۴ درصد حجیم‌تر است.

در ادامه تحقیقات آمده است که ماهی سرخ‌کرده نه تنها برای مغز مفید نیست بلکه روغن آن باعث فشار خون و بیماری‌های قلبی می‌شود. محققان بر این باورند که تا سال ۲۰۴۰، بیش از ۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان به رژیم مبتلا می‌شوند. پیشگیری از آلزایمر چند راهکار ساده دارد که اکثر افراد از آن بی‌خبرند. تحقیقات اخیر پژوهشگران کمبریج نشان می‌دهد که رژیم ۷ علت عمده دارد که عبارتند از:

- دیابت
- آغاز فشار خون بالا از دوران جوانی

اوبارها دیده شده بود.

الویس آلزایمر پس از بررسی مغز این زن در یافت که بافت مغز او طبیعی نبوده است و با مطالعه بیشتر بیماری زوال عقل را شناسایی کرد. پس از مرگ این دانشمند، شایع‌ترین نوع بیماری زوال عقل، آلزایمر نام گرفت.

در حال حاضر بیش از ۵/۲ میلیون نفر در آمریکا به آلزایمر مبتلا هستند که از این میان ۲۰۰ هزار نفر جوان‌تر از سن ابتلا به آلزایمر؛ یعنی ۶۵ سال، هستند. تعداد مبتلایان به آلزایمر و بیماری‌های مشابه در جهان حدود ۲۶ میلیون نفر گزارش شده است. آمار منتشر شده از انجمن آلزایمر آمریکا قابل تامل است؛

از هر ۴ فرد مبتلا به آلزایمر، فقط بیماری یک‌نفر تشخیص داده می‌شود و تحت درمان قرار می‌گیرد. در هر ۶۷ ثانیه، یک نفر در آمریکا به آلزایمر مبتلا می‌شود.

آلزایمر مهم‌ترین دلیل از کارافتادگی سالمندان در سراسر جهان است. هزینه نگهداری از بیماران مبتلا به آلزایمر در آمریکا حدود ۲۲۰ میلیارد دلار در سال است. ۱۵ سالانه بیش از ۱۷ میلیارد ساعت توسط ۱۵ میلیون آمریکایی، صرف مراقبت از عزیزانی

• چاقی

• عدم تحرک

• افسردگی

• استعمال دخانیات

• نداشتن تحصیلات آکادمیک

افزایش سن هنوز هم بزرگ‌ترین عامل خطر آلزایمر است که از آن گریزی نیست ولی با رعایت اصول بهداشتی و روانی می‌توان از این اختلال جلوگیری کرد و تمام افراد مسن محکوم به ابتلا به آلزایمر نیستند

بیماری پیشرونده آلزایمر، شایع‌ترین نوع زوال عقل است که باعث اختلال در حافظه، تفکر و رفتار فرد می‌شود. این بیماری از دیدگاه علمی بر اثر کاهش ماده شیمیایی سروتونین در مغز بروز می‌کند و به این ترتیب انتقال پیام‌های عصبی مختل می‌شود. دلیل این بیماری همیشه کهولت سن نیست و عوامل ژنتیکی، سبک‌مغزی و شوک عاطفی نیز می‌توانند منجر به این بیماری شوند.

این بیماری در سال ۱۹۰۶ توسط یک پزشک به نام الویس آلزایمر شناسایی شد. در زمان طبابت این پزشک، زنی بر اثر یک بیماری روانی غیرعادی فوت کرد و قبل از مرگش نشانه‌هایی شامل از دست دادن حافظه، مشکلات تکلم و رفتار غیر قابل پیش‌بینی در

بزرگی

به یکبار گرفتن نوزادان از شیر، مادران را دچار افسردگی می‌کند

دکتر فاطمه نجف‌زاده | متخصص زنان و زایمان |

شیر مادر موجب رشد بهتر عاطفی و روانی نوزادان شده و این نوزادان در آینده زندگی عاشقانه‌تری خواهند داشت. «شیرمادر، یک عمر زندگی» شعار امسال روز جهانی شیرمادر است. همین شعار نشان‌دهنده این است که شیرمادر می‌تواند یک عمر زندگی و سلامتی را برای نوزادان به همراه داشته باشد.

اولین مزیت شیردهی مادران به نوزادان، کاهش استرس نوزاد و نیز تقویت رابطه عاطفی مادر و نوزاد است. نوزاد در ساعات اولیه تولد به دلیل جدایی از مادر دچار استرس شده که شیردهی به نوزاد در ساعات اولیه و تماس پوست‌به‌پوست مادر و نوزاد می‌تواند این استرس را برطرف کند.

همچنین شیردهی موجب وابستگی مادر به نوزاد شده و آمارها نشان می‌دهد، کودکان آزاری در این نوع مادران بسیار کمتر است.

نوزادان تغذیه‌شده با شیرمادر، باهوش‌تر بوده، رشد بهتری داشته و از نظر عاطفی و روانی سالم‌تر هستند و از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند. به تخمین ۹۰۰ هزار نفر برای بررسی با انفارکتوس پژوهشگران تعداد ۴۸ بررسی از آمریکا، کانادا و اروپا را آنالیز کردند که شامل بیش از ۱/۸ میلیون شرکت‌کننده بود تا هر نوع الگوی بیماریان



بازار تندرستی

نگاهی به خواص گلابی

گشودگی چهره و مقوی قلب

- ۱- طبع آن سرد و خشک است.
- ۲- یکی از خواص مهم گلابی این است که آرامبخش و تپیر است.
- ۳- گلابی ضدمغز است، عصر میل شود.
- ۴- مقوی قلب و معده و هاضمه است، یک ساعت بعد از غذا میل شود.
- ۵- رفع کننده خفقان و تشنگی است.
- ۶- کسانی که دچار بی‌خوابی می‌شوند از دم‌کرده برگ گلابی استفاده کنند.
- ۷- در حالی که ملین مزاج است، بعد از لینت دادن به آن مزاج را قابض می‌کند.
- ۸- خوردن گلابی باعث باز شدن چهره می‌شود.
- ۹- کسانی که سوءهاضمه دارند، یک ساعت بعد از غذا گلابی میل کنند.
- ۱۰- برگ درخت گلابی ضد اسهال است.
- ۱۱- برگ خشک درخت گلابی التیام‌دهنده زخم است.
- ۱۲- هیچ‌گاه با شکم خالی گلابی خورده نشود چون باعث چنگ‌زدن معده می‌شود.
- ۱۳- بعد از خوردن گلابی از نوشیدن آب سرد پرهیز شود.



- ۱۴- گلابی ترش مقوی معده و کبد است و صفرا را می‌کاهد.
- ۱۵- افراد سالخورده از خوردن گلابی ترش خودداری کنند.
- ۱۶- آب گلابی مدر است.
- ۱۷- آب گلابی تصفیه‌کننده خون دفع‌کننده اسهال و یبوست است. یک ساعت بعد از غذا میل شود.
- ۱۸- آب گلابی تأمین‌کننده عناصر معدنی مورد نیاز بدن است.
- ۱۹- آب گلابی برای انواع کم‌خونی‌ها مفید است. آهسته و بافصل میل شود.
- ۲۰- برای سنگینی معده که بر اثر یبوست باشد و صفرا و زردآب بر آن غلبه کرده باشد، گلابی را همراه شکر میل کنید.
- ۲۱- آب گلابی برطرف‌کننده خستگی عمومی بدن است. ۱۰ صبح بهترین وقت برای رفع خستگی است.
- ۲۲- آب گلابی در درمان کننده اسهال‌های ساده است.
- ۲۳- پستانسیم موجود در گلابی باعث می‌شود که سموم بدن دفع شود و حفظ تعادل نیروهای خون و فعالیت کلسیم را به عهده گیرد.
- ۲۴- برای بیماران نقرسی مفید است.
- ۲۵- گلابی برای کسانی که مبتلا به رماتیسم هستند، میوه بسیار خوبی است.
- ۲۶- کسانی که درد مفاصل دارند، خوردن گلابی را فراموش نکنند.
- ۲۷- افرادی که فشار خون دارند، مرتب گلابی بخورند.
- ۲۸- کسانی که تیروئید دارند، در برنامه غذایی خود گلابی را قرار دهند.
- ۲۹- گلابی را با پوست بخورید.
- ۳۰- کسانی که میگردن دارند، روزی یک عدد گلابی بخورند (عصرها).
- ۳۱- فسفر موجود در گلابی باعث می‌شود که تعادل عصبی برقرار شود.
- ۳۲- گلابی تقویت‌کننده عضله قلب است.

روان درمانی

استرس، کودکان را به خطر می‌اندازد

دکتر آزاده فهیمیان | متخصص اطفال |
بالا بودن استرس در خانواده به مشکلات دستگاره‌ای در کودکی منجر می‌گردد.

دستگاه ایمنی، وظیفه حفاظت از انسان را در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها بر عهده دارد. یک موقعیت دشوار بر از استرس یا افزایش درازمدت استرس دارای تأثیر منفی بر دستگاه ایمنی است. وقتی یک عضو نزدیک خانواده جان خود را از دست می‌دهد یا وقتی بزرگسالان خانواده در موقعیت‌های سخت و غیرتدبیرپذیری گرفتار می‌شوند، این نوع استرس در درازمدت تأثیرات منفی در کودکان ایجاد می‌کند.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد، کودکانی که در خانواده‌های پر از استرس زندگی می‌کنند، دارای میزان بالای کورتیزول هستند.

کورتیزول هورمون مارگرزست‌شناسیک استرس است. این موضوع از این تصور حمایت می‌کند که کودکان هم در این اوضاع دچار استرس می‌شوند. بالا بودن میزان استرس بر دستگاه ایمنی تأثیر منفی دارد، یعنی وقتی بدن



در معرض مقدار زیادی استرس قرار می‌گیرد، دیگر تاب مقاومت نمی‌آورد. به این ترتیب دستگاه ایمنی نسبت به موادی در بدن واکنش نشان می‌دهد که باید آنها را به حال خودشان گذاشت که شاید این امر با واکنش اتوایمون از تباطادارد.

در یک بررسی، خانواده‌هایی شرکت داده شدند که کودکان ۵ ساله داشتند. از والدین در مورد استرس و دشواری‌های پیش‌روی خانواده مانند طلاق یا بیکاری سوال شده بود. پاسخ‌ها سبب شد پژوهشگران، یک گروه از کودکان را شناسایی کنند که در خانواده خود دارای میزان بالایی از استرس بودند و یک گروه از خانواده‌هایی را شناسایی که با میزان طبیعی استرس روبه‌رو بودند.

استرس و مشاغل والدین، تأثیر مستقیمی بر عملکرد سیستم ایمنی کودک دارد و ادامه روند استرس موجب تضعیف مقاومت بدن کودک در برابر بیماری‌ها می‌شود.

هشدار

جوهرهای تاتو عفونت‌زا هستند

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) هشدار داد: تاتو کردن حتی در پاکیزه‌ترین شرایط نیز می‌تواند باعث بروز عفونت شود.



سازمان غذا و داروی آمریکا با انتشار گزارشی ضمن تأکید بر خطرات جدی تاتو کردن در آرایشگاه‌های زنده اعلام کرد: جوهر تاتو حتی در پاکیزه‌ترین محیط‌ها نیز خطر ابتلا و شیوع انواع عفونت‌های باکتریایی را تشدید می‌کند.

ماه گذشته نیز یک کمپانی مشهور تولیدکننده جوهرهای تاتو در آمریکا پس از ایات وجود آلودگی باکتریایی در جوهر کیت‌های تاتو تولیدی این کمپانی FDA همچنین محصولات این کمپانی را عاقل روز سایر تولیدکنندگان پوستی اعلام کرد.

به گزارش ساینس ورلد ریپورت، اگرچه ابتلا به عفونت‌های ناشی از تاتو کردن موضوع تازه‌ای نیست اما متخصصان تصریح کردند که جوهرهای تاتو حتی در پاکیزه‌ترین و بهداشتی‌ترین شرایط نیز عفونت‌زا هستند. دستگاه‌های تاتو بسته به اندازه و جزئیات طرح، چیزی حدود ۳ تا ۵ هزار سوراخ در هر دقیقه در پوست ایجاد و جوهر را در سطح زیرین پوست وارد می‌کنند. نکته قابل تامل این است که در صورت آلوده‌بودن جوهر به باکتری، این آلودگی مستقیماً وارد جریان خون شده و باعث عفونت خونی می‌شود. علایم ابتلا به این عفونت اغلب شامل تب و لرز و تعریق شانه می‌شود که در برخی موارد جدی نیز سبب آگزما، قرمزی پوست و تورم ناحیه تاتو شده، خواهد شد.

تابلوی سلامت

دارو را طبق

دستور پزشک مصرف کنید

سامانه پیام‌کوتاه ۳۵۰۰۹۹۷