

زنان

بایدها و نبایدهایی
برای مادران باردار

| دکتر میناموحدی | متخصص زنان و زایمان

طی کردن روندی برای کاهش مشکلات دوران بارداری از اهمیت بسزایی برخوردار است. با انجام چکاپ کامل از طریق آزمایش های خون، تیرئوئید، ویتامین ها، عفونت های لگنی و ادرار می توان از مشکلات دوران بارداری جلوگیری کرد.

باید ۶ ماه پیش از اقدام به بارداری آزمایش تشخیص دیابت انجام شود و رژیم غذایی مناسبی برای پیشگیری از بروز آن رعایت شود؛ چرا که توقف رشد ریه جنین و زایمان زودرس از عوارض بروز دیابت در زنان باردار است.

حالت تهوع و استفراغ باعث ایجاد ناراحتی در زنان باردار است. حالت تهوع و استفراغ اغلب بین اولین و دومین قاعدگی که به تعویق افتاده شروع می شود و تا هفته ۱۶ - ۱۴ ادامه دارد که از جمله علل آن می تواند عامل هورمونی، روانی و استرس باشد و بهترین درمان آن مصرف غذاهای خشک، کم حجم و افزایش وعده های غذایی با مقدار کم است.

۷۰ درصد زنان باردار به کمردرد مبتلا می شوند. زنان باردار باید از پوشیدن کفش های پاشنه بلند



پرهیز کنند و با گذاشتن بالش در پشت کمردننگام نشستن، عضلات کمردار را حمایت کنند. برای برداشتن اشیا از زمین نیز به جای خم شدن کامل، بنشینند. افزایش ترشحات واژن در دوران حاملگی امری طبیعی است. درمان ترشحات واژن در این دوران فقط هنگام بروز نشانه هایی از جمله سوزش، خارش و ترشحات بدبو انجام می شود.

سوزش ستر دل در دوران بارداری به علت جابه جایی معده، فشرده گی توسط رحم و شل شدن دریچه تخته ای مری است که در مان آن شامل افزایش تعداد وعده های غذایی و کم کردن حجم غذا و پرهیز از خم شدن و صاف خوابیدن است. توصیه صورت عدم پیچود مصرف آنتی بیوتیک ها با توصیه پزشک الزامی است. در دوران بارداری به علت اثر هورمون ها افزایش زمان عبور مواد غذایی، فشار رحم و فشار سر جنین روی روده ها، پیوست بسیار شایع است. درمان پیوست در این دوران اغلب با دریافت مایعات کافی، داشتن تحرک طی بارداری، استفاده از سیزجیات و میوه ها امکان پذیر است.

انواع داروها با تأثیر عمومی بر بدن، قابلیت عبور از جفت را دارند که مصرف با قطع داروها در این دوران باید با تجویز پزشک صورت گیرد.

مطالعه

نان عامل اضافه وزن نیست

متخصصان سلامت تأکید کردند که مصرف نان موجب اضافه وزن نمی شود.



۲۰ درصد از زنان استرالیایی به دلیل این که فکر می کنند نان موجب چاقی آنها می شود پس از مصرف نان دچار عذاب وجدان می شوند. در واقع یک مطالعه ملی در استرالیا از میان ۱۰۰۰ زن به این نتیجه رسید که مصرف نان موجب اضافه وزن یا چاقی نمی شود. این در حالی است که ۴۳ درصد زنان استرالیایی در صورت رژیم گرفتن نان را از غذای خود حذف کرده اند. به دنبال این باور تعدادی از زنان نیز به استفاده از نان های رژیمی روی آورده اند. همچنین در استرالیا ۱۵ درصد والدین مصرف نان توسط فرزندشان را از ترس اضافه وزن در آنها محدود کرده اند. در حالی که تعدادی از زنان این کشور از ترس اضافه وزن نان مصرف نمی کنند

۸۳ درصد آنها به دلیل علاقه به طعم نان، مصرف آن را ترک کرده اند. در واقع بسیاری زنان از مضرات کاهش مصرف نان آگاه نیستند. به گفته متخصصان تغذیه و سلامت افراط حتی در رژیم های غذایی نیز می تواند به اندازه مصرف بالای شکر مضر باشد. به گزارش دلیلی میل، مصرف صحیح و به اندازه نان، فواید بسیاری برای سلامت از جمله کمک به گوارش، افزایش انرژی و سلامت قلب و عروق دارد. در این مطالعه هیچ شواهدی مبنی بر تأثیر نان بر اضافه وزن تأیید نشده است. یافته های یک مطالعه نشان می دهد افرادی که میزان زیادی غلات سبوس دار مصرف می کنند از جمله کسانی که نان کامل مصرف می کنند احتمال اضافه وزن در آنها کمتر است. بسیاری زنان از ارزش های غذایی که در نان موجود است مانند فیبر، ویتامین B، منیزیم و آهن آگاه نیستند. نان همچنین برای کودکان در کنار فیبر و ویتامین B به تأمین انرژی مورد نیاز بدن آنها نیز کمک می کند.



دوران سالمندی یعنی تغییرات زیاد در افراد

سالمندان نیاز مند توجه بیشتر

| هورا جیت ساز | پزشک سلامت روان

می شود.

خواب را با آشپزخانه اشتباه می گیرد. حل کردن جدول، گوش دادن به اخبار، بازی سالمندان دچار مشکل می شود و سالمند ممکن است شماره تلفن های قدیمی را به یاد داشته باشد اما موضوعی که به تازگی برای او اتفاق افتاده را به یاد نیاورد.

عامل ژنتیک بر ابتلا به آلزایمر تأثیر گذار است. عوامل ژنتیکی در ابتلا به آلزایمر دخالت دارد و اغلب مشاهده شده که معمولاً تعداد افرادی که در یک فامیل در سنین سالمندی دچار آلزایمر می شوند بیشتر از سایرین است.

به صورت کلی معمولاً ۵۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال به آلزایمر مبتلا می شوند و البته شدت این بیماری در همه یکسان نیست و از فردی به دیگری متفاوت است.

ممکن است یک سالمند یک روز را به یاد بیورد اما وقایع یک روز دیگر را به یاد نیاورد و حتی یک روز ممکن است آدرس های ساده و شماره تلفن های ساده را به خاطر داشته باشد اما مسائل شخصی را به یاد نیاورد، متأسفانه پیشرفت تدریجی بیماری آلزایمر به گونه ای است که در موارد شدید، فرد ذاتی

گذاشته شود.

در ارتباط با سالمند نکات بسیاری است که باید به آنها توجه کنیم. معمولاً چرت های نیم روزی موجب اختلال در خواب شبانه سالمندان می شود و این استرس تأثیرات بسیاری در حافظه سالمند دارد.

ساعات خواب افراد سالمند بسیار مهم است. میزان ساعات خواب با افزایش سن کاهش می یابد و در این دوران یک سالمند نیاز کمتری به خواب پیدا می کند ممکن است این تغییرات با دوره بیماری یا باز نشستگی فرد سالمند در ارتباط باشد.

قبل از توجه به تغییرات سالمندی باید در نظر بگیریم چگونه با یک سالمند برخورد کنیم و با او ارتباطی مناسب برقرار کنیم.

توصیه می شود سالمندان شام را سبک و در ساعات ابتدایی شب مصرف کنند. بهتر است قبل از غروب مصرف چایی و قهوه کم شود یا به طور کل نوشیدن آنها کاهش یابد.

با افزایش سن، سلول های مغزی افراد پیر می شود و به همین نسبت از ترشح ماده شیمیایی به نام سروتونین در مغز کاسته و در نتیجه ارتباط بین سلول ها کاهش می یابد و فرد دچار فراموشی

تحقیق

وسواسی روشن گذاشتن وسایل گرمایشی و برقی

نتایج مجموعه ای از تحقیقات در انگلیس نشان می دهد: یک سوم افراد هنگام ترک خانه، از وسواس روشنایی لوازم برقی و گرمایشی برخوردارند.

آنها دایم با این سوال که آیا گاز، لوازم برقی و وسایل از این دست را خاموش کرده اند؟ رویه رو هستند. به گزارش ساینس، برای همه افراد این موضوع پیش آمده است که به محض این که خانه را با عجله ترک می کنیم، مدام نگرانیم که آیا تمام وسایل الکتریکی، گرمایشی و اشتعال زا را خاموش کرده ایم یا سانس های هولناک در منزل در حال شکل گیری است. این نگرانی مختص تعداد کمی از افراد نیست

و تحقیقات نشان می دهد که حداقل یک سوم از افراد با چنین مشغله ای زندگی می کنند.

روانشناسان می گویند وسواس تکرار بدون اراده افکار ناخوشایند است. در شکل بیماری گونه آن اگر چه فرد می فهمد که این افکار نامناسب و غیر عادی است اما آنها را از خود دور نمی کند.

وسواس هنگامی غیر عادی محسوب می شود که شخص مبتلا به آن می فهمد افکاری که او را به خود مشغول کرده بسیار قوی است و سعی می کند که آن خود را دور سازد ولی توانایی دور کردن آن را از خود



تغذیه

با گوشت قرمز سیب زمینی پخته شده
و سرد بخورید

مصرف بیش از حد گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد اما برخی از مواد غذایی می توانند اثر آن را کاهش دهند.

اولین نکته ای که باید دقت کرد این است که مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید؛ یعنی حدود ۳۰۰ گرم یا حداکثر ۵۰۰ گرم در هفته گوشت قرمز بخورید و در صورت امکان قبل از پخت گوشت چربی آن گرفته شود.

محققان دانشگاه فلیندرز در استرالیا گفتند: باید همراه با گوشت قرمز غذاهایی غنی از فیبر مصرف شود؛ آنها روی افراد داوطلب بزرگسال آزمایشاتی انجام دادند که نشان می داد نشاسته در صورت ظهور مولکول های مضر گوشت قرمز مقاوم هستند و با آنها مقابله می کنند.

بهتر است گوشت قرمز با منابع غذایی مانند حبوبات (به خصوص لوبیا، نخود و عدس)، غلات سبوس دار (گندم، ذرت، برنج) موز سبز، سیب زمینی پخته شده و سرد خورده شود اما این به این معنی نیست که می توان گوشت



قرمز را بیش از حد خورد. مصرف بیش از حد گوشت قرمز باعث شده مواد غذایی غنی از نشاسته و فیبر فراموش شوند، در صورتی که این مواد غذایی از سرطان روده جلوگیری می کنند.

مطب

فرزندتان را برای ملاقات
بازنشک آماده کنید

رابطه میان والدین و متخصصان اطفال با بالا رفتن سن کودکان متحول می شود و شکل بهتری می گیرد.

متخصصان اطفال می گویند، ملاقات با پزشک متخصص در سال های اولیه زندگی کودک به طور کامل بین والدین و پزشک صورت می گیرد و واضح است که این موضوع به دلیل پایین بودن سن کودک است اما وقتی کودک

به سن مدرسه می رسد، باید بتواند خودش با پزشک صحبت کرده و برخی از دردها و مشکلات را به او بگوید. در دوران نوجوانی نیز دیگر انتظار می رود که اغلب صحبت ها و گزارش حالات بیمار به پزشک توسط خود بیمار انجام شود.



زمانی که فرزندتان به سن بلوغ می رسد، والدین تسلیه به ترک اتاق معاینه و تنها گذاشتن پزشک و بیمار می شوند. متخصصان نیز باید متعهد شوند که والدین را از موقعیت های خطرناکی که فرزندشان احتمالاً در معرض آن است آگاه سازند، برای مثال زمانی که کودک یا نوجوانی تمایل به خودکشی یا قتل دارد، والدین باید از آن مطلع شوند یا در صورتی که کودک یا نوجوان والدین، خدمات حمایت های روانی نیز باید صورت بگیرد. وظیفه حمایت از نوجوانان معاند نیز برعهده پزشک است و نحوه درمان به اوستگی دارد.

به گزارش واشنگتن پست، آمادگی کودکان برای مواجهه با دکتر در افراد مختلف متفاوت است؛ گاهی یک نوجوان در سنین پایین آمادگی ای را دارد که همسین و سال های او در حد مرگ از مواجهه با این موقعیت می ترسند. پزشکان پیشنهاد می کنند زمانی که نوجوانی در ۱۴ سالگی نتوانست تنها با پزشکش ملاقات کند، متخصصان خودشان باید از والدین نقش درخواست کنند. اما در مجموع والدین نقش مهمی در آماده کردن فرزندانشان برای ملاقات با پزشک ایفا می کنند و در این زمینه باید بدون نگرانی به توصیه های پزشک و مشاور گوش دهند.

پیام سلامتی

ازواج یعنی درک این موضوع که حتی با وجود اینکه با همسر شما رابط بد و سختی را در زندگی تجربه کرده اید اما هنوز عزیز او هستید و از عشق او نسبت به شما کم نشده است.