

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه‌باینی 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 مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

● در تابستان دچار سردر ده‌ای شدید می‌شوم به خصوص زمانی که مدت زیادی زیر نور آفتاب قرار می‌گیرم.

در تابستان اگر فردی دچار سردرد ناشی از فعالیت روزانه شد، توصیه می‌شود از بخور آب استفاده کند. مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از خواب با آب جوش بخور دهید. اگر سردرد تابستانی بسیار شدید باشد از بخور سرکه استفاده کنید. دلیوان آب جوش را در ظرفی بریزید و نصف لیوان سرکه سیب اضافه کنید و حوله‌ای روی سر بیندازید و بخور دهید. در این شرایط زیر سرمای دستگاه‌های خنک‌کننده قرار نگیرید.

● مزاج گرم است. در تابستان باید چه نکاتی را رعایت کنیم؟

چای زعفران، دارچین و معمولی که گرم است در این فصل باید کمتر مصرف شود. همچنین بهتر است کاهو و سکنجبین را در برنامه روزانه خود داشته باشید. شربت سکنجبین به جای آب‌میوه‌های صنعتی شیرین توصیه می‌شود. ماست اسفناج، کدو خورشتی، آلو اسفناج و استفاده از گشنیز در آش از خوراکی‌های مناسب این فصل است. ترخون، نعناع، تره و تربچه گرم هستند و بهتر است در تابستان مصرف نکنید.

توجه: در صورتی که سردرد دارید

صفحه ۱۰ تا ۵۰

روزهای زوج

صفحه ۱۰ تا ۵۰

روزهای فرد

تازه‌ها

عوامل نزدیک بینی کودکان

بازی‌های رایانه‌ای، تولد کودکان در تابستان و داشتن مادران دارای تحصیلات سبب ابتلا کودکان به نزدیک بینی می‌شود. به نقل از گاردین، پژوهشگران «دانشگاه کینگز لندن» در مطالعه اخیر خود دریافته‌اند که ارتباطی میان عوامل محیطی و افزایش نزدیک بینی کودکان وجود دارد به همین دلیل باید کودکان تشویق شوند که بخشی از وقت خود

را به بازی در خارج از منزل بگذرانند زیرا این کار خطر ابتلای آن‌ها به «نزدیک بینی» را کاهش می‌دهد.

نزدیک بینی تقریباً در تمام دنیا در حال افزایش است و تبدیل به یک وضعیت اپیدمیک در شرق آسیا شده است. بنابر پیش بینی‌های پژوهشگران، حدود ۹۰ درصد از نوجوانان و بزرگسالان چینی مبتلا به نزدیک بینی

هستند. مطالعات متعدّد نشان داده است در کودکانی که وقت بیشتری را در خارج از منزل می‌گذرانند، خطر ابتلا به نزدیک بینی کمتر است. همچنین پژوهشگران دریافته‌اند علت این موضوع نور فضای باز است.

«کتی ویلیامز» (Katie Williams)، نویسنده این مطالعه گفت: در برخی موارد افراد نمی‌توانند فصل تولد کودکان خود را تعیین کنند اما زمانی که کودکان آن‌ها بزرگ می‌شوند والدین باید بگذارند آن‌ها

شیر مادر؛ جادوی خلقت

شیر مادر همه مواد لازم سلامت جسمی کودک را نه تنها برای دست کم شش ماه اول زندگی دارد بلکه سلامت عاطفی و روانی او را تا پایان عمر تضمین می‌کند

تغذیه

مهرن رضایی | خبرنگار

یکی از شگفت‌انگیزترین لحظات خلقت همه موجودات و از جمله انسان زمانی است که نوزاد وی چند ساعت بعد از تولد شروع به مکیدن شیر می‌کند. لحظه‌ای که سیستم بدن مادر در خدمت به نوزادش فعالیت می‌کند و نوروپپتید غدد درون‌ریزی یعنی «اکسی‌توسین» و «پرولاکتین» ترشح می‌شود. اکسی‌توسین به «هورمون عشق»، «ماده شیمیایی نوازش» و «هورمون عشق و پیوند» شناخته می‌شود که به مادر و کودک کمک می‌کند تا احساس آرامش و دل‌بستگی به یکدیگر داشته باشند. این هورمون نقش مهمی در کنترل خون‌ریزی پس از زایمان دارد، پرولاکتین هم به عنوان «هورمون مادر» شناخته می‌شود که افزون بر تولید شیر، باعث ایجاد رفتارهای مادرانه می‌شود و به او کمک می‌کند تا نیازهای فرزندش را برطرف کند. تغذیه نوزاد با شیر مادر اهمیت زیادی هم برای نوزاد و هم برای مادر دارد که در ادامه به مناسبت روز جهانی تغذیه با شیر مادر به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

● **فواید تغذیه با شیر مادر برای خودش**

مادران شیرده بسیار راحت از شر چربی اضافی ذخیره شده در دوران بارداری خلاص می‌شوند. آن‌ها می‌توانند هر روز با تولید شیر، ۲۰۰ تا ۵۰۰ کالری بسوزانند. مادران شیرده سریع‌تر چربی لگن و ران خود را از دست می‌دهند.

به گفته متخصصان، بدن مادر در طول دوران شیردهی، کلسیم را از استخوان‌ها می‌گیرد و در زمان از شیر گرفتن نوزاد، کلسیم با غلظت بیشتری رسوب

و این چرخه از پوکی استخوان مادر در آینده جلوگیری می‌کند. برخی مطالعات حاکی از آن است که شیردهی می‌تواند تحمل گلوکز را در مادران مبتلا به دیابت بارداری بهبود بخشد و خطر

ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. رسوب کلسیم در آئورت که عامل خطر سکته مغزی، قلبی و دیگر عوارض قلبی،

شیر مادر تقریباً سرشار از ویتامین‌ها، پروتئین و چربی است و حاوی آنتی‌بادی‌هایی است که کودک را در برابر بیماری‌های ویروسی مقاوم می‌کند و

این بیماری‌ها همچنین بیماری‌های عفونی مانند عفونت گوش، بیماری‌های تنفسی و اسهال در آن‌ها کمتر دیده می‌شود.

بر اساس شواهد علمی، مجمع جهانی بهداشت به عنوان یک توصیه عمومی تصویب کرده است که نوزادان باید به مدت شش ماه به طور انحصاری از شیر مادر تغذیه شوند و مادران تغذیه با شیر

خود را تا دو سالگی ادامه دهند.

● **خصوصیات منحصر به فرد شیر مادر**

شیر مادر پاکیزه، بدون آلودگی و مواد سمی، دارای درجه حرارت مناسب و بدون نیاز به تجهیزات خاص، همواره

در دسترس کودک است. در هر وعده شیر خوردن، چربی به تدریج بیشتر می‌شود یعنی ابتدای شیر رقیق و آبکی است و در عوض قسمت انتهایی غلیظ‌تر

است. هم‌تشنگی و هم‌گرستگی کودک با شیر مادر برطرف می‌شود.

شیر مادر به علت گوارش آسان و مقوی بودن به خصوص برای شیرخواران بیمار بسیار مناسب است. در سال دوم زندگی

کودک، شیر مادر قادر است یک سوم انرژی و مواد مغذی او را تأمین کند.

به همین دلیل همراه شیر مادر غذای کمکی توصیه می‌شود. میزان سدیم و پروتئین آن به کلیه‌های نوزاد که هنوز

زمان‌هایی را به فعالیت در خارج از منزل نیز بگذرانند زیرا ماندن بیش از حد کودکان در خانه، خطر ابتلای آن‌ها به نزدیک بینی را افزایش می‌دهد همچنین هر چه سطح

تحصیلات مادران بالاتر باشد، احتمال نزدیک بینی کودکان آن‌ها ۳۳ درصد بیشتر است. این امر می‌تواند به دلیل ارتباط ژنتیکی

بین هوش و نزدیک بینی یا عوامل ژنتیکی یا اجتماعی مانند طبقه اجتماعی، ثروت و تشویق باشد.



کامل نشده است، صدمه‌ای نمی‌زند. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند در دوران بلوغ آرام‌ترند و از امنیت روانی

بیشتری برخوردارند. کمبود کلسیم در کودکانی که با شیر

مادر تغذیه می‌شوند کمتر دیده می‌شود. جذب آهن شیر مادر بهتر از دیگر انواع

شیر هاست و کودکانی که با شیر مادر تغذیه می‌کنند تا زمان شروع تغذیه

کمکی به قطره آهن نیازی ندارند. شیر مادر یک چهارم شیر گاو، املاح

معدنی دارد و در نتیجه به کلیه نوزاد فشار کمتری وارد می‌شود. همچنین

حاوی ۲۰ آنزیم است و عملکرد این آنزیم‌ها برخی تکامل نیافتگی‌های نوزاد را

تکمیل می‌کند. بنابر نظر روان‌شناسان کودک،

شیر دادن مادر یک رابطه دوسویه و قوی بین مادر و نوزاد است و چیزی شبیه به یک گفت‌وگوست.

پزشکی

۳ پیشنهاد

برای بهبود تیرگی

دور چشم

سه پیشنهاد برای بهبود تیرگی اطراف چشم شامل ماسک طبیعی، گرم‌ولیزر درمانی است.

ماسک‌های طبیعی

● ماسک خیار

خیار را حلقه کنید و در یخچال بگذارید تا خنک شود سپس به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه حلقه‌ها را روی چشم خود قرار دهید. برای اثر بخشی بهتر روزی دوبار این کار را تکرار کنید.

● ماسک روغن بادام و عسل

یک قاشق عسل را به همراه شش قطره روغن بادام مخلوط کنید و قبل از خواب زیر چشم خود بمالید. صبح بعد از بیدار شدن، صورت خود را بشویید. مصرف روزانه این ماسک در صورت نداشتن حساسیت توصیه می‌شود.

● ماسک شیر سرد

یک تکه پنیر ادرن کاسه شیر سرد بیندازید و بعد روی نواحی اطراف چشم به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید سپس با آب بشویید. برای اثر بخشی بهتر تا دو هفته مصرف این ماسک را ادامه دهید.

● کرم درمانی

طبق تجویز پزشک، از کرم‌های مخصوص دور چشم برای سیاهی و تیرگی بر اثر تغییر رنگدانه پوست ناشی از آفتاب سوختگی و افزایش سن استفاده کنید. این کرم‌ها دارای خواص روشن‌کنندگی پوست با اثر لایه برداری ملایم هستند.

● روش‌های جدید درمانی

بعضی از انواع لیزر‌ها و لایه بردارهای شیمیایی در کاهش سیاهی دور چشم موثر است اما اثر بخشی آن بستگی به شرایط فرد دارد و با وجود این، مورد توافق تمام پزشکان نیست. بسیاری از مراکز درمانی و زیبایی این روش‌ها را توصیه می‌کنند اما بهتر است قبل از هر اقدامی با یک متخصص پوست، مشورت کنید.

کافه سلامت

به مناسبت هفته اهدای خون

نکاتی برای اهداکننده خون

اهدای خون کاری انسان دوستانه است که به بیماران زیادی کمک می‌کند تا بتوانند زندگی عادی خود را ادامه دهند، زیرا با وجود تلاش زیاد محققان برای تهیه خون مصنوعی هنوز موفقیتی به دست نیامده است و عده زیادی نیازمند خون‌اهدایی شما هستند. شما که اقدام به اهدای خون خود می‌کنید، در واقع به سازمان انتقال خون اجازه می‌دهید تا از فرآورده‌های خونی تان برای کمک به بیماران مانند بیماران تالاسمی، دچار سوختگی و تحت عمل جراحی استفاده کنند و افزون بر آن از مزایای کار خدایسندانه هم برخوردار می‌شوید. اگر اهداکننده خون هستید بهتر است به نکات زیر توجه کنید:

۱- چند روز قبل از اهدای خون، مواد غذایی غنی از آهن را مصرف کنید، مانند: گوشت قرمز، ماهی مرغ، حبوبات، غلات و اسفناج.

۲- شب قبل از اهدای خون، استراحت کافی داشته باشید و خوب بخوابید. خواب کافی سبب کاهش سموم بدن می‌شود و خون را برای اهدا کردن سالم‌تر می‌کند.

۳- چند ساعت قبل از اهدای خون، به مقدار کافی آب بنوشید تا خون شما قوی شود همچنین این کار سبب می‌شود تا فرد اهداکننده، پس از دادن خون کمتر دچار مشکل شود.

۴- قبل از اهدای خون، غذاهای سالم میل و از مصرف غذاهای سرخ کرده چرب پرهیز کنید.

۵- دست کم دو روز قبل از اهدای خون، از مصرف داروهایی مانند آسپرین خودداری کنید. اگر از پلاکت خون شما برای افراد نیازمند به پلاکت استفاده شود، در صورتی که از داروهایی مانند آسپرین استفاده کرده باشید، ممکن است نتوانند از آن برای اهدا استفاده کنند.

● فواید اهدای خون برای اهداکننده

✓ جلوگیری از هموکروماتوز

عارضه‌ای که به علت جذب زیاد آهن به وجود می‌آید و اهداکننده می‌تواند با دادن خون، آهن اضافه را کاهش دهد.

✓ کاهش ابتلا به سرطان

با کاهش موادازید در خون اهداکننده، احتمال ابتلا به سرطان کاهش می‌یابد.

✓ سلامت قلب و کبد

تجمع مواد در قلب و کبد باعث بیماری‌هایی مانند سیروز کبدی و اختلالات ریتمیک قلب می‌شود که با اهدای خون و کاهش این مواد احتمال این نوع از بیماری‌ها کاهش می‌یابد.



زمان‌هایی را به فعالیت در خارج از منزل نیز بگذرانند زیرا ماندن بیش از حد کودکان در خانه، خطر ابتلای آن‌ها به نزدیک بینی را افزایش می‌دهد همچنین هر چه سطح تحصیلات مادران بالاتر باشد، احتمال نزدیک بینی کودکان آن‌ها ۳۳ درصد بیشتر است. این امر می‌تواند به دلیل ارتباط ژنتیکی بین هوش و نزدیک بینی یا عوامل ژنتیکی یا اجتماعی مانند طبقه اجتماعی، ثروت و تشویق باشد.

سلامت

۳ نوشیدنی ضد پیری

مواد غذایی و نوشیدنی‌های زیادی هستند که روند پیری را کاهش می‌دهد و در واقع به عنوان نوشیدنی و خوراکی ضد پیری شناخته می‌شود. امروز سه نوشیدنی از این خانواده را معرفی می‌کنیم:

● شیر

از ۳۰ سالگی یک تا ۲ درصد از توده عضلانی را در هر سال از دست می‌دهیم. قدرت عضلانی مان هم در دهه به می‌زان ۱۲ تا ۱۵ درصد کاهش می‌یابد. لاپسین یکی از ۹ اسید آمینه در بدن انسان است که به ویژه در برگشت این روند بسیار خوب عمل می‌کند. در واقع، نه تنها در تنظیم رشد ماهیچه کمک می‌کند بلکه در تنظیم قند خون و بهبود زخم نیز موثر است.

● آب گریپ فروت

بدن ما به ویتامین C نیاز دارد تا کلاژن تولید کند که این ماده باعث افزایش انعطاف پذیری پوست می‌شود. گریپ فروت غنی از ویتامین C است بنابراین نوشیدن یک لیوان آب گریپ فروت نه تنها چین و چروک را کاهش می‌دهد بلکه باعث می‌شود که پوست شما صاف‌تر و جوان‌تر شود. گریپ فروت غنی از زیتینول ضد اکسید کننده است و پوست آسیب دیده را نیز بهبود می‌بخشد.

● شیر بادام

شیر بادام حاوی ویتامین D، E و A است که می‌تواند پوست شما را سالم و جوان‌تر نگه دارد همچنین غنی از کلسیم و پروتئین است که به حفظ ناخن‌ها و موهای شما کمک می‌کند.



- پیازچه - ۱۰۰ گرم
- جعفری - ۵۰ گرم
- روغن سرخ‌کردنی - نصف پیمانه
- تخم مرغ - یک عدد
- نمک، فلفل، زردچوبه - به مقدار دلخواه
- ارد سوخاری - ۱۰۰ گرم

خرد شده بغلتانید تا کمی جعفری سطح هر پیازچه را بپوشاند.

● نصف پیمانه روغن سرخ‌کردنی را داخل تابه‌ای نسبتاً گود بریزید، پس از این که به خوبی روغن داغ شد، پیازچه‌ها را به طور عمیق داخل روغن سرخ کنید.

● طی زمان سرخ کردن به طور مرتب ماهیابه را تکان دهید تا روغن به همه جای پیازچه‌ها برسد. سعی کنید با قاشق، پیازچه‌ها را جابه‌جا کنید تا جعفری‌ها از سطح آن جدا نشود.

● پس از حدود ۱۰ دقیقه، پیازچه‌های شما آماده است، روی دستمالی قرار دهید تا روغن اضافی آن‌ها جذب شود.

● ابتدا پیازچه‌ها را پاک کنید، به خوبی با آب بشویید و آب کش کنید. یک عدد تخم مرغ را داخل کاسه‌ای بشکنید، نمک، فلفل و زردچوبه را به تخم مرغ اضافه کنید و به خوبی با استفاده از چنگال یا همزن دستی هم بزنید تا تخم مرغ به اصطلاح کف کند.

● پیازچه‌ها را داخل کاسه حاوی تخم مرغ بریزید تا به خوبی تخم مرغ جذب پیازچه‌ها شود.

● پیازچه‌های آغشته به تخم مرغ را داخل ظرف حاوی ارد سوخاری بغلتانید تا تمام سطح آن‌ها با ارد سوخاری پوشانده شود.

● دوباره پیازچه‌ها را داخل کاسه حاوی تخم مرغ بریزید. این بار پیازچه‌ها را در ظرف حاوی جعفری