

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه‌باینی و گرفتن شرح‌حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر حمید شیخ الاسلامی

فوق تخصص نوزادان

فرزندم نارس به دنیا آمده است و هنوز بعد از گذشت ۲ هفته از تولدش مشکل تنفسی دارد. لطفاً من را راهنمایی کنید؟

اگر فرزندتان پیش از موعد مقرر به دنیا آمده یا به اصطلاح نارس است، ریه‌هایش هنوز به خوبی رشد نکرده است و نمی‌تواند به راحتی نفس بکشد، به همین دلیل متخصصان اطفال روش‌های درمانی متعددی را برای حل این مشکل توصیه می‌کنند که با توجه به شدت مشکل تنفسی نوزاد و میزان رشد ریه از لوله تنفسی سورفاکتانت و لوله گذاری در رگ استفاده می‌شود. نوزاد به کمک این درمان‌ها بهتر نفس می‌کشد. این روش‌های درمانی به رشد ریه‌های نوزاد نیز کمک می‌کنند.

علائم

علائم زجر تنفسی، چند دقیقه پس از تولد ظاهر می‌شود. با وجود این علائم گاهی تا چند ساعت مشاهده نمی‌شود. این علائم عبارت‌اند از: متمایل به آبی بودن رنگ پوست و غشاهای مخاطی (سیانوز)، وقفه تنفسی کوتاه (آپنه نوزادی)، کاهش خروج ادرار، خرخره ناله کردن نوزاد، پهن شدن بینی نوزاد که نشان‌دهنده تلاش برای نفس کشیدن است، تنفس سریع، تنفس کم عمق، تنگی نفس و خس خس سینه نوزاد هنگام تنفس.

درمان پیش از تولد

چند روز قبل از زمان احتمالی زایمان، دوتوزریق حاوی نوعی داروی کورتیکواستروئیدی در یک روز روی مادر انجام می‌شود. این دارو رشد ریه‌های نوزاد را تحریک می‌کند.

درمان پس از تولد

اگر از کورتیکواستروئید استفاده نشود یا این دارو در پیشگیری از دیسترس تنفسی موثر نباشد نوزاد به بخش مراقبت از نوزادان منتقل می‌شود. اگر علائم خفیف باشد، نوزاد فقط به اکسیژن بیشتری نیاز دارد که معمولاً آن را از راه لوله تنفسی بینی یا نکوباتور دریافت می‌کند.

تغذیه

ایرانی‌ها ۴ برابر متوسط جهانی نوشابه گازدار می‌نوشند

نوشیدنی گازدار در کشور ما طرفداران زیادی دارد؛ نمی‌خواهیم شمار از نوشیدن آن منع کنیم بلکه راهکارهایی ارائه می‌دهیم که مصرف آن را کاهش دهید



تازه‌ها

مهرن رضائی | خبرنگار

نوشابه‌های گازدار حاوی کافئین است که موجب بروز اضطراب، فشارخون بالا، ضربان قلب نامنظم یا تپش قلب و افزایش کلسترول خون می‌شود، ویتامین‌ها و مواد معدنی را می‌سوزاند و موجب ابتلا به سرطان می‌شود. با خواندن این مطالب به فکر فرو می‌روید که این حرف‌ها درست است یا نه؟ افراد زیادی را می‌شناسید که در طول عمرشان نوشابه مصرف کرده‌اند و عده زیادی که مصرف نکرده‌اند اما هر دو به مشکلات قلبی و سرطان مبتلا شده‌اند. پس چه فرقی می‌کند؟

همیشه باید به این نکته توجه داشته باشید که سبک زندگی سالم مجموعه‌ای از رفتارهاست که در کنار هم زندگی سالم و شادابی را برای شما به ارمغان می‌آورد و پرهیز از نوشیدنی‌های گازدار هم در این مجموعه قرار می‌گیرد، این که در مصرف آن زیاده روی نکنیم و جایگزین‌های بهتری داشته باشیم. همه ما می‌دانیم که به طور کلی مصرف هر نوع نوشیدنی در کنار غذا ممنوع است و نوشابه گازدار هم از این قاعده مستثنا نیست اما این که چقدر در رستوران و فست فودی‌ها به راحتی در اختیار مردم قرار می‌گیرد، جای سؤال دارد؟ این که چرا تولیدکنندگان آن مالیات بیشتری نمی‌پردازند چرا که هم محیط زیست را آلوده می‌کنند و هم به سلامت مردم آسیب می‌رسانند؟ این که چرا این همه تبلیغ می‌شود؟ چرا در فروشگاه‌ها بیشتر از شیر و نوشیدنی‌های سالم دیگر به چشم می‌خورد؟ چرا بسته بندی‌های زیبا دارد و کودکان را جلب می‌کند؟ ... همه و همه سوالاتی است که باید به آن پاسخ داد تا بتوان راهکاری برای کاهش مصرف آن ارائه کرد.

به گفته کارشناسان مصرف سرانه نوشابه در ایران حدود ۴۲ لیتر است، در حالی که ۱۲ لیتر در سال است. **محتویات هر قوطی نوشابه گازدار هر قوطی نوشابه گازدار حاوی مواد زیر است:**

✓ ۲۰۰-۱۵۰ کالری

✓ ۱۰ قاشق شکر

✓ ۵۵-۳۰ میلی گرم کافئین

✓ اسید فسفریک

اسیدیته اغلب نوشابه‌ها ۲/۸ است که نشان می‌دهد نوشابه ماده‌ای بسیار اسیدی است. بدن ما به طور طبیعی کمی حالت قلیایی دارد بنابراین مصرف ماده‌ای که اسیدی باشد اثرات سوء بر سلامت بدن دارد و تعادل اسیدیته را به هم می‌زند. اثر دیگر اسید

فسفریک دفع کلسیم از استخوان‌هاست. این ماده موجب کاهش توانایی بدن در استفاده از کلسیم و به یوکی استخوان و سستی دندان‌ها منجر می‌شود.

✓ آسپار تام

این ماده شیمیایی در نوشابه‌های رژیمی به عنوان جانشین قند به کار می‌رود و بیش از ۹۰ عارضه جانبی دارد. از جمله می‌توان به تومور مغزی، مغلولیت جنین، دیابت، نداشتن تعادل احساسی و بروز حمله‌های صرع اشاره کرد. زمانی که آسپار تام مدت زیادی در فضای گرم نگهداری شود به متانول تبدیل می‌شود، ماده‌ای که می‌تواند به شکل آلدهید یا اسید فسفریک تبدیل شود که از عوامل سرطان‌زا است.

✓ راهکارهای کاهش مصرف نوشابه

✓ برای خانواده و به خصوص بچه‌ها، برنامه غذایی تعریف کنید که تنها در یک روز خاص در هفته یا ماه به مقدار کم نوشابه مصرف کنند.

✓ هنگام چیدن سفره در ابتدا نوشابه را قرار ندهید و با فاصله زمانی از مصرف غذا نوشابه بنوشید.

✓ به جای این که برای هر نفر یک بطری نوشیدنی گازدار بخرید، برای هر دویاسه نفر یک بطری خریداری کنید.

✓ تا حد امکان از نوشابه‌های بی‌رنگ استفاده کنید.

✓ برای کاهش تمایل کودکان به مصرف این نوشیدنی، آن را در دمای محیط قرار دهید تا لذت نوشیدن آن کمتر شود.

✓ در رستوران‌ها می‌توان نوشابه‌ها را طوری در یخچال چید که کمتر در معرض دید کودکان قرار گیرد.

✓ قبل از میل کردن غذا کمی آب بنوشید تا جوی تشنگی بین غذا را بگیرد.

✓ به طور کلی اختلاف دمای غذای گرم و نوشیدنی خنک را کم کنید تا هم دستگاه گوارش و هم دندان‌های شما کمتر آسیب ببیند.

دانستنی‌ها

توصیه‌هایی برای سلامت بانوان میان سال

بانوان

ورزش روزانه، تغذیه مناسب، خواب کافی و نوشیدنی سالم تأثیر به‌سزایی در سلامت بانوان در میان سالی دارد.

مهم‌ترین و بزرگ‌ترین عادت سالم برای همه بانوان، تمرین‌های ورزشی مرتب، حتی به مدت کوتاه است؛ یافته‌های بسیاری نشان می‌دهد که ورزش‌های کوتاه اما مستمر، فواید زیادی برای سلامتی دارند.

✓ حذف شکر از رژیم غذایی، مصرف روزانه آب همراه با چند قطره آب لیمو قبل از صرف صبحانه و اگر بدن توانایی لازم را دارد مقدار ی فلفل قرمز به این ترکیب اضافه شود، همه این‌ها توصیه به بانوانی است که میان سالی را تجربه می‌کنند.

✓ آب لیموی تازه و فلفل قرمز هر دو دارای خواص ضد قارچی و سم‌زدایی هستند و سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند؛ آب لیمو همچنین بهترین نوشیدنی برای کمک به تنظیم دستگاه گوارش و از بین بردن باکتری‌ها و تصفیه آن است.

✓ کرم‌های ضد چروک حاوی «رتینول» به عنوان خالص‌ترین شکل ویتامین A برای از بین بردن چین و چروک صورت مفید است و شما می‌توانید از این محصولات با نظریزشک خود استفاده کنید.

✓ همان‌طور که غذا نخورده در وعده شام مضر است، غذا خوردن دیر موقع یا مصرف وعده‌های غذایی حجیم در ساعات پایانی روز می‌تواند باعث بروز مشکلاتی در سیستم سوخت و ساز بدن شود که در نهایت به برهم خوردن نظم خواب و مشکلات چاقی منجر می‌شود.

✓ مطالعات علمی محققان علوم پزشکی و سلامت نشان داده است که یک راه خوب برای تحریک ترشح طبیعی هورمون رشد، خواب کافی است؛ طی دوران میان سالی میزان ترشح هورمون رشد بدن کاهش می‌یابد، به همین دلیل به افراد در سنین پس از ۴۰ سالگی، توصیه می‌شود خواب آرام و کافی داشته باشند.

محتوای این ویژه‌نامه ۱۰ ساله را در ماهی، روح
محتوای این ویژه‌نامه ۱۰ ساله را در ماهی، فرد

خوردن یک وعده غذایی سنگین در زمان نزدیک به خواب کودک، باعث افزایش میزان سوخت و ساز در بدن او می‌شود و بدون شک خوابی سخت‌تر خواهد داشت بنابراین بهتر است کودک شما یک و نیم تا دو ساعت قبل از خواب غذایش را میل کند.

تریپتوفان و در یک رژیم غذایی سالم از اهمیت زیادی برخوردار است. این ماده غذایی بهترین دوست بی‌خوابی در کودکان است و کمک می‌کند تا خواب آسوده‌ای داشته باشند.

✓ گوشت قرمز

وجود آهن در گوشت قرمز به داشتن انرژی سالم در طول روز کمک می‌کند و حاوی تریپتوفان زیادی است که موجب خواب با کیفیت می‌شود بنابراین شب‌ها گشت قرمز به صورت تکه‌ای و زود هنگام مصرف کنید تا زودتر هضم شود.

می‌شود. همچنین دارای دو هورمون ملاتونین و سروتونین است که بر کیفیت خواب تأثیر دارد.

✓ برنج

برنج دارای شاخص گلیسمی بالاست. به این معنا که کودک شما بعد از خوردن برنج دچار افزایش ناگهانی انرژی می‌شود اما بعد از چند ساعت انرژی کاهش می‌یابد و کودک برای خواب آماده می‌شود.

✓ اسفناج

سیزجیات برادر مانند اسفناج و کاهوداری

خوراکی‌های خوب و بد برای کودکان بد خواب

خواب خوب و بی‌وقفه کودک در طول شبانه‌روز، آرزوی دست‌نیافتنی برخی از مادران است. شاید پیش از این نمی‌دانستید رژیم غذایی کودک ارتباط مستقیم با خواب خوب و راحت او دارد. این که چه چیزی و در چه زمانی بخورد در کیفیت خواب او تأثیر دارد و حتی به بروز اختلالات خواب منجر می‌شود. در این مطلب چند ماده غذایی معرفی می‌کنیم که خواب آرامی را برای کودکان تان به ارمغان می‌آورد.

✓ روی پروتئین‌ها و خوراکی‌های فیبردار متمرکز شوید

مصرف کربوهیدرات‌های موجود در غلات کامل مثل نان، کراکر، سیب زمینی، میوه‌ها و ... همچنین پروتئین‌های موجود در حبوبات، تخم مرغ، لبنیات و ... یک روش خوب برای خواب عمیق در کودکان است. پاستای تهیه شده از آرد کامل باعث ترشح انسولین می‌شود که برای گذراندن شبی راحت به کودک کمک می‌کند.

آشپزی من

شله زرد مجلسی



- ✓ برنج - یک پیمانه
- ✓ آب - ۶ پیمانه
- ✓ شکر - ۲ پیمانه
- ✓ خلال بادام - یک چهارم پیمانه
- ✓ کره - ۵۰ گرم
- ✓ زعفران دم کرده - نصف استکان
- ✓ گلاب - نصف پیمانه
- ✓ هل ساییده شده - یک
- ✓ چهارم قاشق چای خوری
- ✓ دارچین و خلال پسته و بادام - به مقدار دلخواه

✓ برنج شله زرد بهتر است نیمه و حتماً ایرانی باشد ولی می‌توانید از برنج کامل هم استفاده کنید. ✓ فقط کمی زمان پخت اش بیشتری می‌شود و حدود یک دوی پیمانه آب بیشتری نیاز دارد. ✓ برنج را که از شب قبل خیس کردید با مقداری آب، روی حرارت قرار دهید تا بپزد. ✓ حرارت را بعد از به جوش آمدن ملایم کنید تا به آرامی بپزد. ✓ برنج باید کاملاً پخته شود.

✓ بعد از حدود یک ساعت که کاملاً پخت، شکر را اضافه کنید. ✓ بعد کره، زعفران و هل را که از قبل آماده کرده‌اید، اضافه کنید و بگذارید شله زرد کاملاً جابجفتد. ✓ شله زرد را هم بزیند که ته نگیرد. ✓ وقتی که غلظت شله زرد مناسب شد، گلاب و هل را اضافه کنید و بعد از ۵ دقیقه

دست خشک کن‌های برقی، بهداشتی هستند؟

شاید فکر کنید وقتی دست‌هایتان را با دست خشک کن برقی خشک می‌کنید همه چیز بهداشتی است؛ این تصور شما می‌تواند در ست نباشد

یاسمین مشرف | مترجم



تأثیرات مثبتی نیز داشته باشند و به عنوان مثال سیستم ایمنی ما را تقویت کنند. با وجود این برخی از افراد باید در این باره احتیاط بیشتری داشته باشند. کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند یا به تازگی از بیماری‌های شدید بهبودی یافته‌اند همچنین باید در استفاده از دست خشک کن در بیمارستان‌ها یا دیگر مراکز بهداشتی، بیشتر مراقب باشیم.

✓ گزینه جایگزین، استفاده از دستمال کاغذی است

ممکن است این تصور در ذهن شما ایجاد شود که در استفاده از دست خشک کن‌ها به هر حال احتمال ابتلا به بیماری‌های جدی هر چند به میزان بسیار کم وجود دارد. مشکل دیگر این است که به نظر می‌رسد این دستگاه‌ها هرگز تمیز نمی‌شوند. اگر می‌خواهید احتمال ابتلا به بیماری بر اثر استفاده از این دستگاه‌ها با هم کمتر شود از دستمال کاغذی استفاده منبع: inspiralviral.com

خطرات پنهانی نیز در این دست خشک کن‌ها وجود دارد که محققان می‌گویند تعداد زیادی باکتری را روی دست‌های تازه شسته شده مالتخلیه می‌کنند. به گفته آن‌ها خشک کن‌های برقی آن قدر هم که ما فکر می‌کنیم از نظر بهداشتی سالم نیستند.

✓ دست خشک کن‌ها انواع مختلف میکروب‌ها را گسترش می‌دهند دست خشک کن‌ها به دلیل کاربرد آسان محبوبیت دارند. دوستدار محیط زیست بودن این دستگاه‌ها نیز برویگی‌های مثبت آن‌ها می‌افزاید. اما در این که این خشک کن‌ها می‌توانند کانون میکروب‌ها باشند اختلاف نظرهایی در استفاده از آن‌ها ایجاد کرده است. برای فهمیدن صحت این موضوع، محققان دانشگاه کانکتیکات چندین ظرف را در شرایط مختلف در معرض هوای دست شویی قرار دادند و سپس آن‌ها را در آزمایشگاه بررسی کردند. نتایج این آزمایش نشان داد، ظروفی که به مدت ۲ دقیقه در شرایط خاموش بودن دست خشک کن‌ها در دست شویی قرار گرفتند حاوی یک کلنی باکتریایی هستند اما روشن بودن یک دست خشک کن به مدت ۳۰ ثانیه باعث شد ظرف نمونه، حاوی ۱۸ تا ۶۰ کلنی باکتریایی باشد.

✓ مشکل تا چه اندازه جدی است؟

هر چند شواهد نشان می‌دهند دست خشک کن‌ها دست‌های تازه شسته شده ما را به میکروب‌ها آلوده می‌کنند اما خبر خوب این است که بسیاری از میکروب‌هایی که در مطالعه در باره دست خشک کن‌ها یافت شدند تقریباً بی‌ضرر هستند. احتمال این که این میکروب‌ها بیماری جدی در افراد ایجاد کنند بسیار کم است و در برخی موارد این میکروب‌ها حتی می‌توانند