

## پرسش و پاسخ

**تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.**

## قرنطینه و

## ورزش های خانگی

دکتر شکوفه سخنور

فیزیولوژیست

❖ در روز هایی که در منزل هستم چه ورزش هایی را انجام بدهم؟ آیا ممنوعیتی برای انجام حرکات ورزشی دارم؟

افراد بهتر است به دلیل آسیب پذیری از انجام دسته ای از تمرینات خودداری کنند.

با این که این روزها توصیه می شود حتما ورزش در منزل مدنظر قرار گیرد، اما باید توجه داشته باشیم که برخی حرکات ممنوع است و نباید آن ها را انجام داد چرا که موجب آسیب در افراد می شود.

با انجام ساده و صحیح حرکات زیادی می توانید سطح فعالیت تان را حفظ کنید یا افزایش دهید و نیاز به کار ویژه و عجیب و غریبی ندارید بنابراین در روز هایی که در منزل تمرین می کنید از اجرای حرکاتی که پرش و جهش شدید دارند خودداری کنید.

نیاید سعی کنید خودتان حرکات جدید و ترکیبی را ابداع یا اجرا کنید. این موضوع در حیطه حرکت شناسی است و فقط باید حرکاتی را انتخاب کرد که از قبل آموزش دیده باشید یا ساده و تایید شده است.

تمام حرکات را در دامنه حرکتی ایمن و بدون درد در مفاصل انجام دهید و افراد مختلف باید برای افزایش فشار یا حجم تمرین از تغییر زاویه حرکات یا اجرا در تکرارهای بسیار زیاد خودداری کنند.

## تغذیه

## نمک سیستم ایمنی را ضعیف می کند

نتایج بررسی جدید محققان آلمانی نشان می دهد مصرف نمک بیش از حد در رژیم غذایی می تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف و مقابله با عفونت های باکتریایی را دچار مشکل کند. به نقل از دیلی میل، محققان تأکید می کنند، خوردن برگر و چیپس دو بار در روز به توانایی افراد در مقابله با عفونت آسیب می زند؛ در واقع یکی از مهم ترین عوامل تضعیف سیستم ایمنی بدن تغذیه است.

در این مطالعه مشخص شد خوردن یک همبرگر در روز توانایی سیستم ایمنی بدن افراد را در مقابله با عفونت های باکتریایی به طور چشمگیری کاهش می دهد.

کریستین کورتز از دانشگاه بن گفت: مطالعه جدید ما ثابت می کند که مصرف بیش از حد نمک بخش مهمی از سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کند. به گفته وی، این یافته ها شگفت آور و در نوع خود بی همتاست.

# متهم جدید اضافه وزن کودکان

## آیا از عوارض غذا دادن زود هنگام

### به کودک اطلاعاتی دارید؟

## تازه ها

بهترین غذا برای نوزادان شیر مادر است و کودک باید حداقل تا ۲۱ ماهگی از شیر مادر در کنار غذاهای دیگر تغذیه کند. کودک تا ۶ ماهگی تنها به شیر مادر برای تغذیه احتیاج دارد، بنابراین تا این زمان تغذیه مادر بسیار مهم است و باید حتما پروتئین، ویتامین، آهن و سایر مواد مغذی را در رژیم خود بگنجانید. اما آغاز زود هنگام غذای جامد در کودکان متهم جدید شناخته شده در اضافه وزن کودکان می باشد.

## ❖ دادن غذای جامد زود هنگام و تغییرات در روده

مطالعه جدیدی که در دانشگاه جان هاپکینز آمریکا انجام شده نشان می دهد آغاز تغذیه کودک با غذای جامد در سه ماهگی یا قبل از آن می تواند تغییراتی در وضعیت باکتریایی روده بزرگ نوزاد ایجاد کند. این محققان با بررسی مدفوع نوزادانی که غذای جامد برای آن ها زود آغاز شده بود، متوجه وقوع این تغییرات شدند. این بررسی نشان می دهد وقتی دادن غذای جامد در سه ماهگی آغاز می شود، تنوع باکتریایی روده نوزادان افزایش می یابد اما چنین تغییراتی در وضعیت باکتریایی روده ها چه اهمیتی دارد؟

## ❖ تغییرات در روده و اضافه وزن در دوره کودکی

مطالعه دیگری که پیش از این توسط محققان نروژی در سال ۲۰۱۸ انجام شده است، نشان می دهد بالا بودن تنوع باکتریایی روده بزرگ در سه ماهگی با مشکل اضافه وزن در دوره کودکی ارتباط دارد. از سویی مطالعات دیگری در وضعیت از این انجام شده است هم نشان می دهد کودکانی که غذای جامد برای آن ها در سنین بسیار پایین و زیر چهار ماهگی آغاز شده است، احتمال اضافه وزن در دوران کودکی در آن ها افزایش می یابد.

با توجه به یافته های این مطالعه و بر اساس مطالعات قبلی می توان نتیجه گیری کرد که آغاز غذای جامد در سه ماهگی و پیش از آن با ایجاد تغییرات در ترکیب باکتریایی روده بزرگ احتمال اضافه وزن در دوره کودکی را افزایش می دهد. بر این اساس هم به جد توصیه می شود که والدین به هیچ عنوان غذای جامد برای فرزندشان را از سه ماهگی یا زودتر آغاز نکنند.

غذاهای مناسب برای کودکان می تواند یک غذای ساده باشد. دادن هر نوع غذای ساده را باید با قاشق چای خوری آغاز کنید، مانند برنج پخته (کنه نرم) و میزان آن را کم کم افزایش دهید. وقتی غذای جدید به مدت یک هفته به کودک داده شد، بدون این که تاثیر بدی داشته باشد، می توان غذای دیگری به غذای وی افزود.

در روز های اول از مقدار بسیار کم غذای کمکی برای کودک استفاده کنید، مثلا نصف قاشق چای خوری و هر روز این مقدار را کمی بیشتر کنید تا به دو قاشق سوپ خوری برسد.

## ❖ اولویت با سبزی هاست

در ادامه روند تغذیه کودک با غذاهای کمکی از پوره میوه و سبزیجات استفاده کنید. بهتر است سبزی ها را پیش از

میوه ها داد. اگر میوه ها اول داده شوند، کودک مزه شیرین را ترجیح خواهد داد و ممکن است در برابر خوردن سبزی ها مقاومت نشان دهد.

به طور کلی، هر پله تغذیه را روی پله قبلی بسازید و مطمئن شوید که در هر مرحله، تنها یک نوع ماده ی غذایی به کودک می دهید.

بعضی از غذاها که بیشتر برای شیرخواران حساسیت را هستند، عبارت اند از: سفیده تخم مرغ، شکلات، مغزها، و شیر گاو. بهتر است در دوران شیرخواری از دادن این غذاها به کودک خودداری کرد.

## ❖ نشانه های آمادگی کودک برای غذا خوردن

- ✓ وزن کودک از زمان تولدش دو برابر شده باشد.
- ✓ کودک می تواند حرکات سروگردنش را کنترل کند.
- ✓ کودک می تواند با کمی حمایت بنشیند.
- ✓ کودک می تواند به شما نشان دهد که سیر است، به وسیله چرخاندن سرش و یا این که دهان خود را باز نکند.
- ✓ کودک زمانی که دیگران غذا می خورند، از خودش علاقه نشان می دهد.

منبع: sciencedaily

## دانستنی ها

## توقف تولید یک داروی پر مصرف

سازمان غذا و داروی آمریکا FDA از تولید کنندگان تمامی برندهای قرص رانیتیدین مثل زانتاک، خواست فورا تولید این دارو را متوقف کنند. دکتر بابک عزیز افشاری، پاتولوژیست در این باره چنین توضیح می دهد: طبق اعلام اداره غذا و داروی آمریکا FDA، از ابتدای ماه آوریل همه شکل های داروی رانیتیدین (زانتاک)، به دلیل احتمال آلودگی به ماده خطرناک و سرطان زا ی ان-نیتروزو-دی-متیل-آمین (NDMA)، باید از بازار جمع آوری شود. ایسنا به نقل از بی بی سی آورده است که مطالعات نشان می دهد مقدار این ماده سرطان زا و عوارض ناشی از آن با گذشت زمان و نگهداری دارو در دماهای بالاتر، بیشتر می شود. قابل ذکر است کاربرد اصلی این دارو در درمان

زخم معده و گاستریت است و در درمان کوتاه مدت زخم های فعال دوازدهه یا زخم های فعال و خوش خیم معده، حالات مرضی ترشح بیش از حد اسید معده مانند نشانگان زولینگر-الیسون، برگشت محتویات معده به مری نیز استفاده می شود. اگر چه مصرف این دارو برای رفع برخی مشکلات گوارشی مفید و مؤثر است اما مصرف بیش از اندازه تعیین شده آن، می تواند موجب بروز برخی مشکلات و بیماری ها شود.

مصرف خودسرانه و بیش از اندازه این دارو مانع جذب «کلسیم»، «منیزیم»، «اسید فولیک» و «ویتامین B12» و «ویتامین D» خواهد شد، بنابراین، قرص رانیتیدین را تنها در مواقع لزوم که پزشک به بیمار توصیه می کند، باید

مصرف کرد.

کمبود ویتامین B12 که ناشی از مصرف بیش از حد قرص رانیتیدین است بعد از حدود پنج سال مشخص خواهد شد. این دارو با کاهش جذب ویتامین B12 جذب موادی را که نیاز به محیط اسیدی معده دارند، کم می کند، از جمله هضم و جذب پروتئین ها را کم و افزایش خطر ذات الریه را نیز زیاد می کند.

دو عارضه مهم دیگر مصرف خودسرانه رانیتیدین، اختلالات کبدی و کلیوی در دراز مدت است. شایع ترین عوارض این قرص پیدایش بثورات جلدی، گیجی، اسهال، سرگیجه و کاهش میل جنسی در دراز مدت است.

## سلامت

## ناسازگار ترین نوشیدنی ها برای مصرف قرص

پزشکان آب آشامیدنی را بهترین گزینه برای فرو بردن قرص می دانند زیرا نوشیدنی های معمولی از آب میوه ها گرفته تا نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه

یا چای، ممکن است اثربخشی داروهای خاصی را کاهش دهد و وضعیتی ایجاد کند که تهدید کننده سلامت است.

## کافئین (قهوه، چای سبز و نوشیدنی های انرژی زا)

مصرف کافئین همراه با داروهای محرک، می تواند تهدید جدی برای سلامت محسوب شود. مثلا، اگر از داروی افردین، آسم و آمفتامین استفاده شود و همزمان نوشیدنی حاوی کافئین مصرف شود، برای سلامتی فرد خطرناک است.

## آب گریپ فروت

آب گریپ فروت روی ۵۰ نوع داروی مختلف، اثر منفی می گذارد (از جمله داروهای استاتین). با توجه به این که اثر آب این میوه مرکباتی بیش از ۲۴ ساعت در بدن باقی می ماند، تغییر زمان مصرف دارو نمی تواند مشکل را برطرف کند و فرد باید صبر کند تا بیش از ۲۴ ساعت، از زمان مصرف آب گریپ فروت بگذرد و بعد دارو را مصرف کند.

## شیر، شیر سویا، اسموتی های حاوی شیر

کلسیم با داروهای تیروئید تداخل ایجاد می کند. باید حداقل ۴ ساعت از زمانی که داروی تیروئید خورده اید، صبر کنید و سپس نوشیدنی حاوی کلسیم (مثل شیر) را بنوشید.

## آب انار

در آب انار آنژیومی وجود دارد که باعث شکسته شدن بسیاری از داروهای ضد فشار خون می شود.

## پزشکی

## «هانتا ویروس» جان انسان ها را تهدید می کند؟

در روزهای اخیر بحث داغی مبنی بر شیوع ویروس دیگری آن هم در چین به نام «هانتا ویروس» در شبکه های اجتماعی و خبرگزاری های سراسر جهان شکل گرفته است. برای پیشگیری از نگرانی شما از این ویروس در ادامه به توضیحات کارشناسان در این باره می پردازیم:

داستان از آن جا شروع می شود که پایگاه خبری چینی گلوبال تایمز در تویییت اعلام کرد یک فرد ناشناس در استان یونان هنگامی که با اتوبوس به سمت محل کار خود در استان شاندونگ سفر می کرد، درگذشت. نتیجه آزمایش «هانتا ویروس» این شخص مثبت اعلام شده و هنوز اطلاعات بیشتری در این باره منتشر نشده است.

متخصصان به سرعت اعلام کرده اند که این ویروس، ویروس جدیدی نیست و به ندرت در بین انسان ها منتقل می شود و در بیشتر موارد از فردی به فرد دیگر انتقال پیدا نمی کند. دکتر سمیه شیخ، دانشمند سوئدی در صفحه توییتر خود نوشته است که هانتا ویروس برای اولین بار در دهه ۱۹۵۰ میلادی و در طول جنگ آمریکا و کره در رودخانه هانتان کره ظاهر شد. انسان در صورتی که مایعات موجود در بدن موش ها و موش های صحرایی را بخورد می تواند به این ویروس مبتلا شود. انتقال این ویروس از انسان به انسان، بسیار نادر است. مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های ایالات متحده آمریکا (CDC) هم اعلام کرده که موارد ابتلا به هانتا ویروس بسیار کم است اما میزان مرگ و میر در میان کسانی که به این ویروس مبتلا می شوند، تقریبا ۳۸ درصد است.

## ❖ علایم شبیه کرونا

مرکز کنترل و پیشگیری بیماری های آمریکا می گوید علایم ابتلا به هانتا ویروس ممکن است تا هشت هفته بعد از قرار گرفتن در معرض ادرار و فضله تازه یا بزاق جوندگان آلوده خود را نشان بدهد. طبق اطلاعات منتشر شده از سوی این سازمان درباره ویروس هانتا، گاهی اوقات هم آلودگی به این ویروس ممکن است به دلیل گزیده شدن از سوی موش های آلوده باشد و این نیز یکی از راه های ابتلا ی انسان به آن است. علایم این ویروس از بسیاری جهات کاملا به علایم ویروس کرونا شبیه است؛ مبتلایان به هانتا دچار تب، سردرد، سرفه و تنگی نفس می شوند که همگی از علایم اصلی کرونا هم هستند. هیچ گونه درمان مشخص یا واکنس خاصی که روی عفونت ویروس هانتا موثر باشد وجود ندارد و این ویروس هم مثل کرونا هیچ گونه درمان قطعی ندارد. بیماران مبتلا به ویروس اغلب به مراقبت های ویژه در زمان نارسایی های حاد تنفسی نیاز دارند. بنابراین، اگر در محیط اطراف شما جوندگانی مثل موش وجود دارد و علایم تب، دردهای شدید عضلانی و تنگی نفس شدید دارید، به سرعت و بدون معطلی به پزشک مراجعه کنید.

منبع: نیویورک پست

## نان

## آنژیوزن

## نان تافتون

مواد لازم (برای ۶ تا ۷ عدد)

- ❖ آرد - ۵ لیوان (۴۵۰ گرم)
- ❖ مایه خمیر - ۲ قاشق چای خوری
- ❖ روغن مایع - ۳ قاشق چای خوری
- ❖ نمک - ۲ قاشق چای خوری
- ❖ شکر - ۳ قاشق چای خوری
- ❖ آب گرم - ۲۷۰ میلی لیتر

❖ آب را حدود ۴۰ درجه حرارت دهید و شکر و مایه خمیر را مخلوط کنید و در یک ظرف در بسته قرار دهید و بگذارید ۷ تا ۸ دقیقه بماند تا مایه خمیر به عمل بیاید.

❖ آرد و نمک را مخلوط و در ظرف مناسبی ریخته و وسط آن را کمی کود کنید. سپس مایه خمیر آماده شده و روغن را در محل گودی بریزید و با قاشق چوبی، مخلوط کنید.

❖ از خالی کردن یک باره آرد اضافی روی خمیر خودداری کنید. خمیر را به این ترتیب حدود ۱۰ دقیقه ورز دهید. در ظرف بزرگ آرد تری مقداری آرد بپاشید یا مقدار کمی روغن اسپری کنید و خمیری را که ورز داده اید، به داخل آن منتقل کنید.

❖ روی خمیر مقدار خیلی کمی آرد بپاشید و روی ظرف را با پارچه تمیزی بپوشانید و اجازه دهید تا خمیر در جای گرم حدود یکی دو ساعت بماند تا حجم خمیر ۲ یا ۳ برابر شود.

❖ فر را با حرارت ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کرده و یک ظرف آب کف فر بگذارید.

❖ این کار باعث می شود تا هوای فر مرطوب شود و از خشک شدن نان ها جلوگیری شود.

❖ خمیر را به قسمت های مساوی تقسیم کنید و چونه های مساوی از آن بسازید.

❖ با وردنه خمیر را صاف و کمی گرد کنید. خمیر را در سینی فر گذاشته و با چنگال سوراخ های ریزی بر روی خمیر ها ایجاد کنید تا در هنگام پخت، حباب های درشتی بر روی نان ها ایجاد نشود.

❖ در صورت تمایل می توانید روی خمیر خود کنجد هم بپاشید.

❖ نان ها را در طبقه وسط فر گذاشته و به هر نان حدود ۱۰ دقیقه زمان بدهید. ❖ از روی تغییر رنگ نان می توانید متوجه شوید که نان تافتون شما آماده است.

