

پرسش و پاسخ

نحوه زدن واهاتنها با عاینه‌یالین و گرفتن شرع حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروین توصیه می‌شود پس از مصورت با متخصص مصرف شود.

دکتر جمال میرزایی

فلوشیپ فوق تخصص نقص ایمنی

درباره مراقبت از بیماران سرطانی توضیح دهید. این که این بیماران چه نکاتی را باید رعایت کنند؟

در سرطان به دلیل افت سلول های دفاعی، احتمال ابتلا به عفونت افزایش می یابد به طوری که حتی ممکن است میکروب های فرصت طلبی که از مدت ها قبل در بدن بیمار پنهان شده اند، با توجه به ضعف و اختلال عملکرد سیستم ایمنی از فرصت استفاده و ایجاد بیماری کنند.

یکی از علائم و نشانه های عفونت در سرطان، تب است که امروزه با دماسنج های دیجیتال، اندازه گیری مرتب و مداوم دمای بدن بیمار کار راحتی است. اندازه گیری دما از طریق زیر بغل نسبت به دهان بهتر است چرا که این کار بهداشتی نیست و ممکن است آلودگی را وارد دهان بیمار کند. علاوه بر آن ممکن است درجه دما به دلیل خوردن و نوشیدن مواد غذایی سرد و گرم قابل اطمینان نباشد. همچنین اگر بیمار کودک باشد، نگهداری دماسنج در دهان برایش کار راحتی نیست.

اما این نکته را در خصوص اندازه گیری دما از طریق زیر بغل باید در نظر داشت که دمای زیر بغل از دمای داخل بدن هفت دهم کمتر است یعنی به دمای به دست آمده از زیر بغل باید هفت دهم اضافه شود. مراقب اصلی بیمار در زمانی که کنار بیمار قرار دارد، ماسکی را که روی بینی و دهان خود گذاشته باید حداقل هر ۱۲ ساعت یک بار عوض کند. اگر نیاز به لمس بیمار باشد، باید دستانش را به روش علمی بشوید و بعد از کار مراقبتی نیز دوباره شست و شش و ا انجام دهد و بعد از هر شست و شوی علمی، باید از ضد عفونی کننده های خاص استفاده شود بعد دست ها را خوب آب کشی کند. اگر بیمار کودک است و باید در آغوش گرفته شود، لازم است گان پوشیده و به صورت روزانه تعویض شود.

در زمان پوشک کردن بچه، بعد از ضد عفونی دست ها حتما باید از دست کش یک بار مصرف استفاده شود.

از پوست و مخاط بدن بیمار مراقبت کنید. به صورت طبیعی پوست بدن، ما را از عوامل بیماری زا و باکتری های فرصت طلبی که روی پوست ما هستند، محافظت می کند اما در مبتلایان به سرطان چون گلبول های سفید تعدادشان کم می شود و شیمی درمانی پوست را شکننده و خشک می کند، باکتری ها می توانند وارد بدن شوند.

کودک

حساس ترین سن ابتلا به چاقی در کودکان

خانواده ها باید در خصوص سبب غذایی کودک دقت ویژه ای داشته باشند اما متأسفانه هنوز برخی خانواده ها، چاقی و فربه بودن کودک را نشانه سلامتی وی می دانند. محمد هاشمی دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در گفت و گو با فارس اظهار کرد: مطالعات نشان داده است که بین ۹ تا ۱۶ سالگی، سن حساسی برای ابتلا به چاقی است و فردی که در این سن به چاقی مبتلا شود، احتمال چاقی بیش از حد در بزرگ سالی در وی وجود دارد که این سن دقیقاً با سن ابتدای تحصیل کودک مطابقت دارد. تغذیه کودکان و میزان فعالیت بدنی کودک در سن ۹ تا ۱۶ سالگی بسیار حائز اهمیت است و متولیان وزارت بهداشت و وزارت آموزش و پرورش باید نظارت بیشتری بر خوراک های که در بوفه های مدارس به فروش می رسند، داشته باشند. خانواده ها نیز باید در خصوص سبب غذایی کودک دقت ویژه ای داشته باشند اما متأسفانه هنوز برخی از خانواده ها، چاقی و فربه بودن کودک را نشانه سلامتی وی می دانند و با مراجعه به مطب پزشک به دنبال داشتن فرزند چاق هستند. آگاهی دادن به خانواده ها در این زمینه بسیار مهم است. هم اکنون تعداد ننگ های تفریح مدارس نسبت به سابق بیشتر شده و این باور غلط وجود دارد که کودک در هر رنگ تفریح باید خوراکی مصرف کند. کودکان نیازمند میان وعده هستند اما این تغذیه باید سالم باشد و در میان وعده ها از مصرف فست فودهای شیرین و همچنین خوراکی های شور مانند چیپس و پفک اکیداً خودداری شود.

چند رژیم غذایی معروف که افراد مشهور برای لاغری از آن ها کمک گرفته اند

لاغری به سبک سلبریتی ها!

تغذیه

دغدغه لاغری یکی از موضوعاتی است که همیشه عده زیادی با آن درگیر هستند. بیشتر افراد دلشان می خواهد خیلی زود و راحت لاغر شوند به همین دلیل ممکن است رژیم های عجیب و غریبی را امتحان کنند که احتمالاً مورد استقبال سلبریتی ها و افراد مشهور نبوده است زیرا آن ها از اندام ایده آلی برخوردارند و معمولاً به جدیدترین روش ها دسترسی دارند. در ادامه چند رژیم غذایی معروف را که افراد مشهور برای لاغری از آن ها کمک گرفته اند، معرفی می کنیم.

رژیم غذایی کودک

صبحانه و ناهار در برنامه رژیم غذایی کودک حدود ۱۴ شیشه غذای کودک است. این رژیم غذایی را «ترسی اندرسون» که یک مربی مشهور تناسب اندام است پیشنهاد داده و افراد بسیاری از ستاره های هالیوودی مانند «جنیفر آنیستون» و «ریس ویتerspون» از آن استفاده می کنند. این رژیم غذایی عجیب، توجه رسانه ها و افراد زیادی را برای لاغری به خود جلب کرده است.

رژیم غذایی ۸-۱۶

در این رژیم غذایی، فرد در هر روز ۵ هزار کالری بین ساعت ۱۰ صبح تا ۶ بعد از ظهر دریافت می کند. یعنی مواد غذایی مورد نیاز خود را تنها طی ۸ ساعت می تواند بخورد و ۱۶ ساعت باقی مانده از روز را نباید چیزی بخورد. «هیو جکمن» به منظور کاهش وزن و عضله سازی برای ایفای یکی از نقش هایش از این رژیم غذایی استفاده کرد.

رژیم غذایی کلوچه

رژیم غذایی کلوچه دکتر سیگال از سال ۱۹۷۰

میلادی وجود داشته است. در آن فرد می تواند روزانه شش کلوچه بخورد و برای شام از مرغ، ماهی یا یک غذای سالم استفاده کند. کلوچه هایی که در این رژیم استفاده می شود طعم های مختلفی مانند تکه های شکلات، جو، زغال اخته، موز یا نارگیل دارد.

«نیکول اسنوکی» از جمله افرادی است که رژیم غذایی کلوچه را امتحان کرده و از نتیجه آن راضی بوده است.

رژیم غذایی PH

طراحان این رژیم غذایی معتقدند غذاهای اسیدی مانند گوشت و لبنیات، فشار زیادی به بدن وارد می کند و باعث افزایش وزن و التهاب می شود به همین دلیل سبزیجات سبزرنگ را که آن ها کرده اند تا بدن قلیایی شود. «کیرستن دانست» از جمله کسانی است که برای لاغر شدن از این رژیم غذایی استفاده کرده است.

رژیم غذایی رنگی ۷ روزه

در این رژیم غذایی فرد باید در هر روز غذاهایی با یک رنگ مصرف کند. این رژیم با رنگ سفید شروع می شود و با قرمز، سبز، نارنجی، بنفش و زرد ادامه می یابد سپس تمام رنگ ها در روز هفتم برنامه استفاده می شوند.



جزئیات این رژیم غذایی، در کتابی به همین نام از «ویندی ویسل» ذکر شده است. تعدادی از هنر پیشه های معروف از جمله افرادی هستند که از این رژیم برای لاغری کمک گرفته اند.

رژیم غذایی جمعی

این رژیم غذایی را «باربارا رولز» استاد تغذیه دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا طراحی کرده است که در آن غذاهای کم کالری تر مانند شیر کم چرب، حبوبات، میوه های غیر نشاسته ای و سبزیجات استفاده می شود و مصرف غذاهای پر انرژی به حداقل می رسد.

رژیم غذایی میوه

در این رژیم غذایی همان طور که از نام آن می توان فهمید فقط از میوه و گاهی آجیل استفاده می شود. این رژیم مورد علاقه «استیو جابز» و «اشتون کوچر» بوده است اما به گزارش روزنامه گاردین، پیروی از این رژیم، کار اشتون کوچر را به دلیل مشکلات مربوط به لوز المعده به بیمارستان کشید. منتقدان این رژیم معتقدند بدن انسان به تمام مواد مغذی نیاز دارد و زنده ماندن با میوه خوری تقریباً ناممکن است.

منبع: مجله اینترنتی تناسب اندام، باشگاه خبرنگاران

بکته ها

شناخت بیماری ها

بیماری خاموش در کمین ضرب هوشی کودکان

تاخیر در تشخیص و درمان بیماری های متابولیک ارثی خطرناک است زیرا به ازای هر ماه تاخیر، ظرفیت ضرب هوشی کودک کاهش بیشتری می یابد.

شهادت فرشیدی متخصص کودکان و فوق تخصص بیماری های متابولیک کودکان گفت: به دلیل شایع بودن ازواج های فامیلی در ایران، تقریباً از هر ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ نوزاد، یک نفر دچار بیماری های متابولیک ارثی است که به دلیل تاخیر در تشخیص به موقع، در آینده با عوارض شدیدی روبه رومی شود. ضایعات شدید مغزی، عقب ماندگی ذهنی، فلج های عضلانی، مشکلات کبدی، سنگ های ادراری، نارسایی های چشمی مانند آب مروارید و آب سیاه و بیماری های قلبی از عوارضی هستند که برای کودکان مبتلا به این مشکل پدید خواهد آمد. تاخیر در تشخیص و درمان این نوع بیماری ها بسیار خطرناک است زیرا به ازای هر ماه تاخیر در تشخیص و درمان بیماری های متابولیک ارثی، ظرفیت ضرب هوشی کودک ۴/۵ واحد کاهش می یابد. به طوری که اگر در یک سال اولیه تولد، بیماری کودک شناخته و درمان آغاز نشود، حدود ۵۰ درصد ظرفیت ضرب هوشی کودک کاهش می یابد و درمان وی در آینده با مشکلات بیشتری روبه ر خواهد شد.

با توجه به این که بیماری های متابولیک یکی از موارد شایع و نیازمند مشاوره ژنتیک هستند، شاید بهتر باشد در باره مشاوره ژنتیک و انواع آن بیشتر صحبت شود و تمامی زوج ها حتی افرادی که با هم فامیل نیستند نیز بهتر است قبل از ازواج از خدمات مشاوره ژنتیک استفاده کنند.

باشگاه خبرنگاران

شماره دیپلمک زندگی سلام

۲۰۰۹۹۹

آشپزی هنر

دونات فرانسوی



- مایه خمیر - یک قاشق مرباخوری
- کره نرم شده - ۶۰ گرم
- روغن برای سرخ کردن - به میزان لازم
- پودر قند - به میزان لازم
- میوه های فصل - برای تزیین

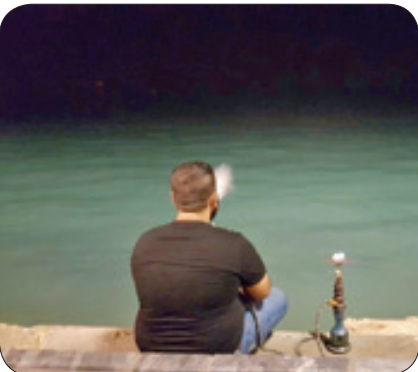
- آرد - ۵۵۰ گرم
- آب ولرم - ۱۲۰ میلی لیتر
- شیر ولرم - ۳۶۰ میلی لیتر
- شکر - ۶۰ گرم
- تخم مرغ - ۲ عدد

خمیر را روی آن پهن می کنیم.

- خمیر را به شکل مکعب های کوچک، برش می دهیم.
- روغن را در ظرفی می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم. وقتی روغن خوب داغ شد، خمیر های مکعبی را داخل روغن سرخ می کنیم.
- سطح دونات های آماده شده را با پودر قند می پوشانیم.
- دونات ها آماده اند. آن ها را در کناری قرار می دهیم تا خنک شوند.

- مایه خمیر را همراه با شیر و آب و شکر در ظرفی می ریزیم سپس تخم مرغ را به آن ها اضافه می کنیم. مواد را خوب هم می زنیم تا کاملاً یکدست شوند.
- آرد را با کمی نمک مخلوط می کنیم و کم کم به مواد قبلی می افزاییم و به هم زد ادامه می دهیم.
- کره را هم به مواد اضافه می کنیم و خوب خمیر را ورز می دهیم سپس آن را داخل یک کیسه در دمای اتاق قرار می دهیم تا استراحت کند.
- پس از گذشت یک ساعت، سطح میز را آردپاشی و

زمینه تبلیغات متعددی انجام دهند و مخالفت خود را با مصرف بی رویه قلیان به عموم مردم اعلام کنند. بنابر این گزارش، شیوع سن ابتلا به سکنه مغزی در ایران ۱۰ سال پایین تر از سایر کشورهاست، به طوری که اکنون سن ابتلا به این بیماری در کشورمان حدود ۵۰ سال است، در حالی که سن بروز سکنه های مغزی در سایر کشورها بالاتر از ۶۰ سالگی است.



فواید آجیل برای بدن ما

بادام هندی
ضد سرطان، کاهش سنگ کیسه صفرا، کمک به هضم غذا



بادام درختی

منبع منیزیم، مس، ویتامین ای و فسفر. درمان زخم روده، متانه و اسهال، مقوی معده و سینه و پاک کننده روده



پسته

به کاهش وزن کمک می کند، ضد دیابت، ضد سرطان، به کاهش فشار خون کمک می کند



گردو

دارای چربی امگا ۳، کاهش خطر دیابت، افزایش سلامت قلب، کاهش استرس، کاهش احتمال سرطان سینه



کافه جوانی

قلیان و افزایش سکنه مغزی در جوانان

باعث افزایش فشار خون و سکنه مغزی می شود. هم اکنون به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر در کشور، ۱۵۰ نفر هر سال دچار سکنه مغزی می شوند و این مسئله ارتباط مستقیمی با مصرف قلیان، سیگار و فشار خون بالا دارد. به گفته وی، انجمن سکنه مغزی ایران کمپین «قلیان ها را گلدان کنیم»، راه اندازی کرده و هنرمندان و افراد سرشناس خواسته است تا در این

مصرف قلیان که امروزه در میان جوانان و نوجوانان رواج زیادی پیدا کرده، سکنه مغزی را افزایش داده است. به گزارش ایران اکونومیست، بابک زمانی رئیس انجمن سکنه مغزی در این باره افزود: برای نوجوانان و جوانانی که در مکان های بسته قلیان می کشند، خطر سکنه بیشتر است. مواد موجود در تنباکوی مصرفی قلیان حاوی ۴۰۰ نوع ماده سمی است که