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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر رضا شروین بدو
فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان

لطفا درباره زمان بسته شدن استخوان ملاج سر در نوزادان توضیح دهید. استخوان از چه سنی استحکام پیدا می کند؟

هنگام تولد نوزاد دو ملاج یکی در ناحیه قدامی که بسیار نرم بوده و دیگری در ناحیه خلفی پشت سر شیر خوار، قابل تشخیص است.

نوزادانی که در موعد مقرر، متولد می شوند ملاج ناحیه قدامی آن ها طی ۹ تا ۱۸ ماه و ملاج ناحیه خلفی در مدت دو تا سه ماه بسته می شود. گاهی اوقات بسته شدن زود هنگام استخوان ملاج سر در شیر خوار علایم بالینی دیگری از قبیل اختلال دید، مشکلات چشم، نواقص اسکلتی که منجر به چسبندگی دو انگشت همراه با سندروم ژنتیکی می شود، به همراه دارد که در این صورت باید اقدامات درمانی لازم تحت نظر پزشک متخصص برای نوزاد انجام شود.

کافه سلامت

تهدید جدی دوباره سرخک برای بهداشت عمومی جهان

سازمان بهداشت جهانی در جدیدترین گزارش خود، از شیوع ناگهانی بیماری سرخک در آمریکا، مناطق مدیترانه شرقی و اروپا خبر داده که در حال افزایش است و علت آن شکافی است که در پوشش واکسیناسیون این مناطق رخ داده است.

طبق گزارش جدید سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷ میلادی، آمریکا، مناطق مدیترانه شرقی (کشورها و سرزمین هایی که در شرق دریای مدیترانه قرار دارند) و اروپا، بیشترین آمار مبتلایان به بیماری سرخک را اعلام کرده اند و میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری در این سال ۱۱۰ هزار نفر در سراسر جهان ثبت شده است.

بدون تلاش فوری برای افزایش پوشش واکسیناسیون و شناسایی جمعیت هایی که در واکسیناسیون کوتاهی کرده اند یا سن کودکان از دریافت واکسن گذشته، نمی توان شیوع این بیماری را کنترل کرد.

گزارش این سازمان از مناطق پاک شده از بیماری سرخک در سراسر جهان از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۷ میلادی، در یک نشریه مشترک بین سازمان بهداشت جهانی و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری به چاپ رسیده که در این گزارش آمده است شیوع ناگهانی بیماری سرخک در مناطق ذکر شده به علت شکافی که در پوشش واکسیناسیون ایجاد شده، رخ داده است.

۲۱ میلیون نفر تلفات از سال ۲۰۰۰

از سال ۲۰۰۰ میلادی، بیش از بیست و یک میلیون نفر جان خود را بر اثر بیماری سرخک از دست داده اند. قابل ذکر است که موارد ابتلا به این بیماری از سال ۲۰۱۶ میلادی بیش از ۳۰ درصد در سراسر جهان افزایش یافته است.

دکتر سومیا سوآمیناتن (Soumya Swaminathan) معاون مدیر کل برنامه های سازمان بهداشت جهانی در این باره می گوید: «شیوع ناگهانی بیماری سرخک بسیار جدی است و این شیوع گسترده در سراسر مناطقی که در حال ریشه کن کردن این بیماری بوده یا آن را ریشه کن کرده اند، دیده می شود.»

ظاهراً در این خصوص، شرایط در کشورهای آسیایی بهتر است و برای نمونه گفته می شود کشور هندوستان بیماری سرخک را ریشه کن کرده و بیماری سرخجه را تا سال ۲۰۲۰ میلادی تحت کنترل قرار خواهد داد.

طبق گزارش مجله دانشکده پزشکی اصفهان، در کشور ایران، در بهمن و اسفندماه سال ۹۳ در تعدادی از استان های کشور که ورود و خروج اتباع خارجی به ویژه اتباع کشورهایی که پوشش ایمن سازی آن ها به طور کامل تحت کنترل نیست، ابتلا به بیماری سرخک افزایش داشته است؛ بنابراین با کنترل ورود و خروج اتباع خارجی از کشورها و مناطقی که بیماری سرخک ریشه کن نشده است، می توان شیوع این بیماری را در این مناطق کنترل و به طور کامل آن را ریشه کن کرد.

سلامت

درباره اهمیت تغذیه در سلامتی انسان

غذای شما اولین پزشک شماست

سید مصطفی عربی | متخصص تغذیه

تغذیه

حتما شما هم این سخن بقراط را شنیده اید که غذای شما، اولین پزشک شماست. در واقع این سخن به این معناست که بیماری ها با رژیم مناسب غذایی قابل پیشگیری و درمان است. تغذیه مناسب یکی از مهم ترین و اساسی ترین نیازهای انسان برای بقاست، انسان با غذا خوردن رشد می کند و تکامل می یابد و با همین غذا خوردن انرژی لازم برای فعالیت های روزمره، ترمیم بافت های بدن و انرژی مورد نیاز برای رشد سلول های بدن خود را فراهم می کند اما نوع غذا و مقدار غذا، دو مولفه بسیار مهم در سلامت و عملکرد مناسب انسان خواهد بود.

همان طور که انسان با تغذیه مناسب می تواند سالم باشد، با تغذیه نامناسب نیز دچار مشکل و حتی مرگ خواهد شد پس اهمیت تغذیه در زندگی انسان بسیار مهم است. در اثر مصرف زیاد غذا و کالری، انسان دچار اضافه وزن و چاقی خواهد شد، چاقی منشأ بیش از ۵۰ بیماری مهم مانند دیابت، چربی خون، فشار خون، کبد چرب و سرطان است. علاوه بر این، زیاد غذا خوردن و دریافت مازاد کالری برای بدن خطرناک است و مواد غذایی ناسالم نیز می تواند سلامت انسان را تهدید کند.

چاقی منشأ بیش از ۵۰ بیماری مهم مانند دیابت، چربی خون، فشار خون، کبد چرب و سرطان است. علاوه بر این، زیاد غذا خوردن و دریافت مازاد کالری برای بدن خطرناک است و مواد غذایی ناسالم نیز می تواند سلامت انسان را تهدید کند.

یک رژیم غذایی سالم باید حاوی نسبت متعادل و سالم مواد غذایی باشد تا بتواند بیشترین کارایی و سلامتی را برای بدن انسان ایجاد کند. یک راهنمای کلی برای دریافت مواد غذایی، روش بشقاب غذایی سالم است. در این روش برای تمام وعده های غذایی، بشقاب معمولی خود را به سه قسمت تقسیم می کنیم. تمام مواد غذایی باید داخل یک بشقاب قرار داده شود. یکی از این قسمت ها، باید شامل ۵۰ درصد بشقاب و فقط حاوی سبزیجات در هر وعده باشد. از هر نوع سبزی که دلتان بخواهد می توانید استفاده کنید. سالاد فصل یا کاهو و کلم، سبزی خوردن، سالاد شیرازی یا حتی در صورت نبود هیچ کدام از این ترکیبات، گوجه فرنگی، خیار یا هویج نیز می تواند نصف بشقاب شما را در هر وعده کامل کند. یک چهارم بشقاب شما را باید ترکیبات نشاسته ای یا غلات مانند برنج، نان، ماکارونی، پاستا و سیب زمینی پر کند. هر چه این قسمت حاوی ترکیبات سبوس دار بیشتری باشد، سلامتی بیشتری را برای شما به همراه می آورد و در نهایت یک چهارم آخر باقی مانده بشقاب شما باید حاوی ترکیبات پروتئینی کم چرب از قبیل گوشت مرغ، ماهی، حبوبات و در نهایت مقدار کمی گوشت قرمز باشد. در کنار بشقاب غذایی سالم در وعده صبحانه، یک لیوان شیر و در وعده ناهار و شام یک پیاله ماست توصیه می شود و در طول روز هر زمانی که گرسنه شدید می توانید میوه تازه و سبزی مصرف کنید. اگر از این الگو پیروی کنید وزن شما کنترل می شود و دچار عوارض ناشی از رژیم غذایی ناسالم نخواهید شد.

پزشکی

روش‌های مدیریت میگرن

پروفسور چارلز فیلیپن (CharlesFlippen) استاد رشته عصب شناسی بالینی دانشکده پزشکی UCLA و از اعضای آکادمی عصب شناسی آمریکا، راهکارهایی برای کنترل میگرن ارائه کرده است. سیناپرس به نقل از وی به مواردی اشاره می کند که به کار بستن آن ها می تواند برای بیماران بسیار مفید باشد:

- خود را بیش از حد خسته و درگیر کارهای روزمره نکنید.
- در زندگی خود آرامش و تعادل داشته باشید.
- آب کافی بخورید. در هر شرایطی آب مورد نیاز بدنتان را بنوشید. در فصول گرم سال، تعریق زیاد است و در فصول سرد سال نیز اتمسفر خشک تر می شود بنابراین نوشیدن آب را افزایش دهید.
- داروهای میگرن خود را در دسترس داشته باشید و هنگام شروع حمله میگرنی به سرعت آن ها را مصرف کنید زیرا این داروها تنها زمانی مؤثر خواهند بود که طی ۲۰ تا ۲۵ دقیقه ابتدایی شروع میگرن مصرف شوند.
- هنگام مسافرت از اضطراب و عصبی شدن بپرهیزید. اگر نسخه اصلی پزشکتان برای میگرن را در اختیار ندارید، از داروهای مسکن عمومی مانند ایبوبروفن استفاده کنید، کمی بخوابید و پیشانی تان را با کمپرس آب، خنک کنید.

بیش از یک سوم افراد مبتلا به سردردهای میگرنی پیش از حملات میگرنی نشانه های آن را دریافت می کنند که می تواند شامل نوعی اختلالات دیداری، حسی، زبانی یا حرکتی باشد که نشان می دهد سردرد به زودی آغاز خواهد شد.

واشنگتن پست

سلامت

تمیز کردن سینوس ها

سینوس ها بیشتر در زمستان دچار احتقان و گرفتگی می شود. در این فصل، حفره های سینوسی دچار التهاب می شود و در عملکرد بینی اختلال ایجاد می کند چون سینوس های مجاور بینی دچار مشکلات ناشی از عفونت، ویروس یا آلرژی می شوند. سینوس های پارانازال یا همان سینوس های مجاور بینی، حفره های توخالی و پر از هوایی هستند که در بین استخوان های صورت و جمجمه قرار گرفته اند و با حفره بینی در ارتباط هستند. این حفره های استخوانی پر از مخاط بوده و وظیفه مرطوب نگه داشتن منطقه، حفظ تعادل دمای ورودی و غیره را بر عهده دارند. در حالت عادی هوا باید بدون مشکل از این منطقه عبور کند. زمانی که این کار انجام نمی شود، مشکلاتی نظیر سینوزیت ایجاد می شود که ممکن است در اثر سرماخوردگی، گریپ یا باکتری ها بروز کند. برای تمیز کردن سینوس ها و باز شدن راه های تنفسی، مواد و روش های موثری وجود دارد که به یک مورد اشاره می شود.

- بینی تان را با آب نمک بشویید.
- در طول شب، ترشحات بیشتری به سینوس ها هجوم می آورد. در نتیجه برای جلوگیری از این وضعیت نامناسب، بهتر است قبل از خواب، بینی خود را با آب نمک شست و شو دهید. این کار باعث تمیز شدن ناحیه و کاهش التهاب می شود.

مواد لازم:

نمک — **۳ قاشق چای خوری (معادل ۱۵ گرم)**

آب مقطر یا آب جوش — **یک لیوان (معادل ۲۵۰ میلی گرم)**

جوش شیرین — **یک قاشق چای خوری (معادل ۵ گرم)**

روش تهیه و استفاده:

- ابتدا نمک را با آب مقطر یا آب جوش خنک شده مخلوط کنید و هم بزنید تا کاملا حل شود.
- سپس جوش شیرین را به ترکیب افزوده و دوباره هم بزنید. یک محلول بی رنگ حاصل می شود.
- برای استفاده از این محلول، کافی است آن را با قطره چکان یا سرنگ داخل بینی بریزید. سر را به سمت چپ بچرخانید و از راه دهان نفس بکشید. به آرامی محلول را در حفره راست بینی بریزید و منتظر بمانید تا از سمت چپ خارج شود. (با مشورت پزشک)

آشپزی من

پنکیک کدو حلوایی

- شیر - ۱/۵ پیمانه
- آرد - ۲ پیمانه
- پوره کدو حلوایی - یک پیمانه
- شکر قهوه ای - ۳ قاشق سوپ خوری
- تخم مرغ - یک عدد
- بکینگ پودر - ۲ قاشق چای خوری
- روغن - ۲ قاشق سوپ خوری
- دارچین - یک قاشق چای خوری
- زنجبیل - یک دوم قاشق چای خوری
- نمک - یک دوم قاشق چای خوری

- ابتدا شیر و پوره کدو حلوایی پخته و کاملا له شده و تخم مرغ را با هم مخلوط کنید. همچنین روغن را هم بیفزایید.
- مواد خشک را با هم مخلوط و سپس به مواد بالا بیفزایید.
- مایع کش دار و غلیظی به دست می آید.
- مواد را ۱۰ دقیقه استراحت دهید.
- سپس یک تابه با قطر حدود ۱۰ سانتی متر را انتخاب کنید و روی حرارت بگذارید تا کاملا داغ شود.
- بدون چرب کردن، به اندازه یک ملاقه از مواد را بردارید و صاف کنید و درون تابه بگذارید و در آن را ببندید ۳ دقیقه زمان دهید تا مواد پخته شود و بعد آن را برگردانید و ۳۰ ثانیه زمان دهید.

نکته:

- این پنکیک را با کره و عسل میل کنید.

دوشنبه ها

سواد سلامت

سیب سلامت چیست؟

نشان سازمان غذا و دارو تصویر یک سیب رنگی است که بخش سمت راست آن آبی و سمت چپ به شکل برگ با رنگ سبز است. برگ وسط آرم به صورت یک چشم طراحی شده است که نمادی از وظیفه نظارتی سازمان غذا و دارو است و برگ نیز به عنوان نماد رویش و زندگی نظارتی که سعی در حفظ و ارتقای سلامت مصرف کننده دارد، در نظر گرفته شده است. به طور کلی سازمان غذا و دارو در سال ۸۵ با هدف نظارت بر دارو، مواد خوراکی، آرایشی و بهداشتی به عنوان یکی از معاونت های دانشگاه های علوم پزشکی کار خود را آغاز کرد.

بر اساس قانون وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، درج نشان سازمان غذا و دارو و شماره پروانه بهداشتی ساخت یا واردات یا شناسنامه نظارت کارگاهی روی برچسب مواد و فراورده های غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی تولید داخل و وارداتی از نخستین روز سال ۱۳۹۱ هجری شمسی اجباری شد. نشان ایمنی غذا به شرکت هایی اعطا می شود که کلیه استانداردهای تولید، نگهداری و توزیع را رعایت کرده باشند. همان طور که مشاهده می کنید نشان سیب سلامت در کادر بالای نوارهای رنگی محل درج، معیار قابل فهمی برای مصرف کننده است که در اغلب موارد وزن ماده غذایی درون بسته یا تعداد سهم ماده غذایی درون هر بسته نیز در آن نوار ذکر شده است، مثلا مقادیر انرژی، قند، چربی و اسید چرب در یک عدد کیک ۲۰ گرمی در یک بسته کیک شکلاتی که شامل دو عدد کیک است یا یک قاشق غذاخوری کشک روی لیوان کشک های آماده یا یک عدد نان در یک بسته چهار عددی از آن یا یک لیوان شیر روی بطری شیر پاستوریزه یک لیتری درج می شود. این روش برای افراد کم سواد یا پیر که دقت و حوصله خوبی ندارند نیز کاربرد دارد زیرا با توجه به رنگ های تعیین شده می توانند سالم بودن یا نبودن ماده غذایی را به راحتی تشخیص دهند.