

پرسشی و پاسخ

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

دکتر اکبر کوشانفر

متخصص کودکان

پسر خر دسالم علاقه‌ای به میوه و سبزی ندارد.

چه مکمل ویتامینی باید به او بدهم؟

میوه‌ها و سبزیجات منبع انواع ویتامین‌ها هستند بنابراین باید حتماً آن‌ها را از دو سالگی در رژیم غذایی کودک بگنجانید تا به خوردن‌شان عادت کنند. مرکباتی مثل آب پرتقال و لیمو شیرین، منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و مایعات هستند. میوه‌های دیگر مانند موز، سیب و... را هم می‌توانید مطابق میل کودک به شکل پوره در آورید. توصیه می‌شود میوه را به عنوان میان وعده صبح یا عصر در نظر بگیرید.

همچنین باید به غذای کودک مثل پلو و سوپ، سبزیجات مختلف‌ی اضافه کنید چون معمولاً کودک دوست ندارد غذا را به خود بچرخاند. پس به تدریج او را به خوردن میوه و سبزی عادت دهید و بیشتر از میوه‌هایی استفاده کنید که کودک به آن‌ها علاقه دارد.

اگر هم موفق نشدید می‌توانید با نظر پزشک، روزانه بعد از غذا یک پادو قاشق مر باخوری شربت کلسیم و ویتامین D یا شربت مولتی ویتامین به او بدهید.

کافه سلامت

نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی مطرح کرد:

نکاتی که باید دیابتی‌ها درباره جراحی زیبایی بدانند

نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی با اشاره به نکاتی که دیابتی‌ها درباره جراحی‌های زیبایی باید بدانند، گفت: امروزه افراد زیادی که غیر حرفه‌ای و غیر مجاز هستند، در اعمال زیبایی دخالت می‌کنند و این موضوع سلامت مردم را به خطر می‌اندازد.

به گزارش روابط عمومی انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران؛ دکتر حامد باطنی، در خصوص انجام جراحی‌های زیبایی در افراد دیابتی گفت: به این افراد توصیه می‌شود برای حفظ سلامتی‌شان حتماً قند خون‌شان را کنترل کنند تا بدنشان کمتر دچار آسیب ناشی از این بیماری شود. وی با اشاره به این که دیابت نیاز به تأخیر می‌اندازد، گفت: افرادی که دیابت کنترل نشده دارند باید از عمل‌های غیر ضروری بپرهیزند چرا که دچار عارضه و جالش‌های فراوانی خواهند شد.

این فوق تخصص جراحی پلاستیک و زیبایی اعلام کرد: متأسفانه در مواردی همچون تزریق بوتاکس، افراد غیرپزشک در مراکز زیبایی مداحلات پزشکی می‌کنند که برای افراد این مسئله بسیار خطرناک است چرا که اگر مشکلی پیش آید و فرد هنگام بوتاکس دچار عارضه‌ای شود، آن‌ها نمی‌توانند شرایط را برای حفظ سلامتی بیمار کنترل کنند.

علل رقیق بودن شیر مادر

سلامت

مادران بعد از زایمان باید خود را آماده شیر دادن به نوزاد کنند ولی گاهی مادر شیر ندارد یا شیر مادر رقیق است. بیشتر مادران نگران هستند نتوانند نوزادشان را با شیر خود تغذیه کنند. سوال های زیادی برای آن‌ها پیش می‌آید که در ادامه به آن می‌پردازیم.



ذهنیت اشتباه درباره شیر مادر

از قدیم ذهنیت اشتباهی بین مردم بود، این که شیر بعضی از مادران آبکی است و به اصطلاح هیچ املاحی ندارد تا به کودک، ویتامین‌های مورد نیاز را برساند و در واقع بی‌خاصیت است. معمولاً شیر مادر سرشار از ویتامین‌ها و از نظر حجم و مقدار هم برای کودک مناسب است و خیلی به ندرت پیش می‌آید مادری شیر بدون ویتامین، چربی و البته سیرکننده داشته باشد که تشخیص این موضوع هم فقط با پزشک است و شخص دیگری نمی‌تواند در این خصوص نظر بدهد. شیر مادر در روزهای اول معمولاً آبکی است اما چند روزی که از شیردهی می‌گذرد، همه چیز روی روال می‌افتد و شیر مادر چربی لازم را به دست می‌آورد. هنگامی که به نوزاد شیر می‌دهید ممکن است متوجه باشید که آبکی یا رقیق

پزشکی

رنگ‌های «تاتو» هیچ مجوزی ندارد

مدیر کل فراورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو اعلام کرد تاکنون هیچ گونه مجوزی برای تولید و واردات رنگ‌های تاتو صادر نشده است. دکتر عبدالعظیم بهفر اعلام کرد: هر چند آمار دقیقی از افراد دارای تاتو در ایران در دست نیست اما متأسفانه امروزه شاهد گرایش بیش از پیش برخی جوانان به این نوع از تغییر در ظاهر بدن هستیم. وی با اشاره به احتمال بالای سرطان‌زایی و خطرات و مشکلات عدیده ممکن هنگام انجام آن گفت: رنگ‌های یاد شده می‌تواند حاوی فلزات سنگین و مواد شیمیایی بسیار خطرناکی باشد که ممکن است سلامت فرد مصرف‌کننده را دراز مدت با تهدیدات جدی روبه‌رو کند.

تأثیر منفی دیابت بر اندام‌های مختلف

بیماری دیابت تأثیر منفی بر اعصاب و عروق قلبی دارد و سبب ضخیم شدن رگ‌های خونی می‌شود. به گزارش ایران اکونومیست، دیابت بر عملکرد کلیه‌ها تأثیر منفی دارد و سبب نارسایی این عضو می‌شود؛ گاهی افراد به دلیل تشخیص دیر هنگام دیابت نوع ۲ دچار عوارض کلیوی می‌شوند. به علت بالا بودن میزان قند خون در عارضه دیابت، عصب به طور مستقیم آسیب می‌بیند. دیابت نوع ۲ باعث اختلال در خون‌رسانی به اعصاب

بیماری دیابت یک عارضه مزمن است که به صورت ارثی یا اکتسابی در فرد ایجاد می‌شود، در این بیماری توانایی تولید هورمون انسولین در بدن از بین می‌رود یا بدن در برابر انسولین مقاوم می‌شود و انسولین تولیدی نمی‌تواند عملکرد طبیعی خود را انجام دهد که این نارسایی باعث افزایش غلظت گلوکز خون و بالا رفتن میزان قند خون می‌شود.

آشپزی

پتاژ برنج



- نمک، فلفل و آب لیمو - به مقدار لازم
- خامه - ۵۰ گرم
- تخم مرغ (زرده) - ۳ عدد
- شیر - یک لیوان
- آب - یک لیوان
- آرد برنج - یک و نیم لیوان
- کره - ۵۰ گرم

● قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید، کره را درون قابلمه بریزید و پس از این که آب شد، آرد برنج را اضافه کنید و تفت دهید. ● پس از تفت دادن آرد برنج و کره، آب را کم کم اضافه و مخلوط کنید تا یک دست شود. ● سپس شیر، نمک و فلفل را نیز اضافه و خوب مخلوط کنید تا مواد غلیظ شود. ● زرده‌های تخم مرغ را درون کاسه‌ای هم بزنید، قابلمه را از روی حرارت بردارید و زرده‌های تخم مرغ را به مواد داغ درون قابلمه

بیشتر بدانیم

پیش بینی سونامی سکنه مغزی

در سال‌های آینده

دبیر علمی یازدهمین کنگره سکنه مغزی ایران، درباره وقوع سونامی سکنه مغزی در کشور به دلیل افزایش جمعیت سالمند طی سال‌های آینده، هشدار داد.

به گزارش مهر، سید حسین آقامیری، گفت: آمار دقیقی در خصوص سکنه‌های مغزی نداریم، ولی بر اساس برخی برسی‌ها، سالانه ۷۰ تا ۱۰۰ هزار سکنه مغزی رخ می‌دهد که به عبارتی هر ۵ دقیقه یک مورد است. این متخصص مغز و اعصاب گفت: جمعیت ایران رو به سالمندی است و از آن جا که سن یک عامل خطر قابل تغییر در سکنه مغزی است می‌توان گفت در آینده به سمت سونامی سکنه مغزی پیش می‌رویم. فشار خون، دیابت، استعمال سیگار و چاقی از فاکتورهای خطر قابل تغییر در بروز سکنه مغزی است که باید اقدامات پیشگیرانه و هشدارهای لازم در این زمینه به مردم ارائه شود. این متخصص مغز و اعصاب با اشاره به این که زیرساخت‌های لازم برای درمان سکنه مغزی در کشور فراهم نیست، گفت: اولین عامل ناتوانی در کشور، سکنه مغزی و دومین عامل مرگ بعد از بیماری‌های قلبی عروقی نیز سکنه مغزی است. بنابراین توجه به پیشگیری و درمان به موقع این بیماری موضوعی حائز اهمیت است.

بانوان

مشکلات زنان برای کاهش وزن

بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند زنان در کاهش وزن به لحاظ هورمونی و فیزیولوژیکی با چالش‌های بیشتری مواجه‌اند.

یکی از مشکلات رایج زنان هنگام کاهش وزن شدید، بروز اختلالات هورمونی یا اختلال در جریان قاعدگی است.

عقب افتادن زمان قاعدگی به علت کاهش چربی‌های شکمی نیز از دیگر مسائلی است که باعث دلسردی بانوان می‌شود.

باید به این نکته توجه داشته باشید که اگر کاهش وزن به شکل اصولی و زیر نظر پزشک متخصص انجام شود، از این مشکلات نیز تا حد زیادی پیشگیری می‌شود. از سوی دیگر، بانوانی که به تازگی زایمان کرده‌اند یا به فرزندان شیر می‌دهند با برخی محدودیت‌ها مواجه‌اند، بنابراین نباید با فشار شدید به خود سعی کنند به سرعت و در بازه زمانی کوتاه وزن کم کنند. کاهش وزن آهسته و پیوسته اغلب بسیار مثبت تر از کاهش وزن سریع خواهد بود.

مکث‌های وزنی یعنی توقف کاهش وزن در برخی مراحل نیز موضوعی عادی است و برای بسیاری از افراد رخ می‌دهد. کافی است در روند رژیم‌داری خود کمی تغییر ایجاد کنید تا شاهد تغییراتی فوق العاده در وزن خود باشید. زنان باید به تقویت بدن خود یا آجیل‌های خام و میوه‌های خشک بیشتر توجه و سعی کنند در دوران رژیم، مراقب سلامت پوست و موهای خود باشند.

سلامت

راهکارهای کاهش آسیب عضلات

آسیب عضلانی منجر به افت شدید توان جسمی افراد می‌شود اما رازی پنهان در سلول‌های ماهیچه‌ای وجود دارد که می‌تواند این آسیب را ترمیم کند. به گزارش ایران اکونومیست، کارشناسان آمریکایی در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافته‌اند عضله‌های بدن حافظه‌ای دارند که درون سلول‌های آن‌ها قرار دارد و حاوی دستاوردهای پیشین آن‌هاست.



حافظه موجود در سلول‌های عضله برای رشد بافت ماهیچه‌ای جدید و بازسازی آسیب‌های ماهیچه استفاده می‌شود. ماهیچه، حافظه را برای رشد حفظ می‌کند و پس از یک دوره غیرفعال سازی عضله‌ها، دوباره از آن‌ها برای رشد و بازسازی عضله‌ها استفاده می‌کند. از قدیم یک مثل معروف بین ورزشکاران وجود داشته است که اگر فرد ورزشکار، مدتی به انجام تمرین‌های ورزشی نپردازد پس از مدتی بافت ماهیچه‌ای تحلیل می‌رود و توان عضلانی‌اش کاهش می‌یابد. اگر برای مدتی ماهیچه‌هایی تحرک یا تحرک بمانند، بر حافظه آن‌ها تأثیر می‌گذارد، همچنین پس از یک دوره غیرفعال بودن ماهیچه‌های بدن حافظه عضلانی برای بازسازی و ترمیم عضله‌ها استفاده می‌شود.

همان‌طور که عضله رشد می‌کند و سلول‌های بیشتری را به وجود می‌آورد، درون هسته سلول‌ها نیز DNA تشکیل و ذخیره می‌شود و مانند مرکز کنترل سلول عمل می‌کند. آسیب‌های عضلانی به‌ویژه در زمان انجام تمرین‌های ورزشی، یکی از خطرناک‌ترین مواردی است که برای گروهی از ورزشکاران پیش می‌آید. رژیم خوراکی نامناسب، انجام برخی جراحی‌های تهاجمی و افزایش سن، از جمله دیگر عوامل آسیب‌رسان عضلانی و آتروفی است.