

پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها، 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 وحیده کامل

دندان پزشکی کودک

**دکتر دندان پزشکی برای فرزندم مکمل فلوراید تجویز کرده است، چه نوع آن بهتر است؟**

قرص فلوراید ماده خیلی خاصی نیست که نیاز به برند خاصی داشته باشد هر چه در داروخانه موجود باشد، خوب است.

**چهار دندان شیرینی فک بالای دختر چهار ساله ام را به علت پوسیدگی شدید کشیدم، بهترین زمان گذاشتن پلاک دندان چه موقعی است؟**

پلاک برای دندان های جلو، جنبه زیبایی دارد و گذاشتن آن اختیاری است اگر تصمیم برای گذاشتن پلاک دارید، این سن مناسب است.

بهداشت

روغن ضد شپش سر

مصرف روغن اکالیپتوس یک شیوه موثر برای تغذیه فولیکول های مو، رهایی از خارش سر شپش سر و موثر برای حجیم کردن موهاست. اکالیپتوس یکی از گیاهان دارویی است که خواص بسیاری برای سلامت انسان دارد. برگ های این گیاه خاصیت خلط آور دارد و سموم و باکتری های مضر از بدن خارج می کند. استفاده از اسانس روغن اکالیپتوس شیوه ای ارگانیک برای از بین بردن مشکلاتی مانند خارش پوست سر یا شوره سر محسوب می شود. از دیگر مزایای این روغن می توان به خواص ضد باکتری آن برای از بین بردن شپش سر اشاره کرد. افراد برای رهایی از این مشکل می توانند چند قطره از اسانس اکالیپتوس را در شامپو مخلوط کنند و پوست سر خود را به خوبی با آن بشویند. انجام این کار یک شیوه آسان برای از بین بردن شپش سر است همچنین مبتلایان می توانند چند قطره از این روغن را به آب حمام اضافه کنند و موی سر خود را با آن شست و شودهند.

● **با روغن اکالیپتوس، در دهای عضلانی خود را درمان کنید**

روغن اکالیپتوس ضد درد، ضد ویروس، ضد باکتری و ضد عفونی کننده است و از زمان های قدیم یک درمان خانگی برای احتقان قفسه سینه محسوب می شود همچنین این روغن می تواند به کاهش دردهای عضلانی، کاهش سردرد، بهبود جای گزیدگی حشرات، تقویت سیستم ایمنی بدن و تسکین سرفه کمک کند. برای این کار توصیه می شود افراد در دستگاه بخور، ترکیبی از این روغن و روغن نعناع بریزند و بخار آن را استنشاق کنند همچنین آن ها می توانند ۳-۲ قطره روغن اکالیپتوس را به قفسه سینه و پشت گردن خود بمانند. جالب است بدانید که این روغن با نفس بدبو و کرم خوردگی دندان نیز مبارزه می کند. برای نیل به این مقصود افرادی که دچار کرم خوردگی دندان هستند، می توانند یک تا دو قطره اکالیپتوس را به آب اضافه و مانند دهان شویه آن را غرغره کنند و پس از غرغره کردن آن را بیرون بریزند.

کودکان

علائم مشکلات بینایی در نوزادان

قوه بینایی نوزادان همانند کودکان بزرگ تر نیست اما روند پیشرفت در طول ماه های اولیه زندگی اتفاق می افتد. به گزارش مهر، با این که مشکلات بینایی در سنین اولیه اتفاقی نادر است اما برخی از علائم آن در بین نوزادان شامل موارد زیر است:

- اشک بیش از حد که می تواند نشانه انسداد مجاری اشک باشد.
- پلک های قرمز یا متورم که می تواند نشانه عفونت چشم باشد.
- حرکت ثابت چشم که ممکن است نشانه وجود مشکل در کنترل ماهیچه چشم باشد.
- حساسیت بیش از اندازه به نور که ممکن است نشانه افزایش فشار در چشم باشد.
- آشکار شدن حلقه سفید چشم که ممکن است نشانه تومور چشمی و حتی سرطانی باشد.

شماره پیاپی **زندگی سلام**

**۲۰۰۹۹۹**

# ۶۰ ساله ها! زندگی سالم حق شماست

سالمندان

موهایش سپید شده است و چروک صورتش بیشتر. از وقتی از اداره بازنشسته شده به فکر شغل دوم است تا جوابگوی رفت و آمد بچه ها و نوه ها در آخر هر هفته باشد اما مدتی مجبور است به آزمایش های پزشکی اش برسد. هر بار که به کلینیک مراجعه می کند، با بسته ای دارو به خانه باز می گردد و پنهان های ریز و درشت به خانم خانه می گیرد که غذایت شور است، چرب است و من باید رژیم دایب داشته باشم و چه وجه... این پنهان گیری ها، اهل منزل را ناراضی کرده است که ای کاش



● **یک جفت کفش ورزشی عالی بخرید**

یک جفت کفش ورزشی مناسب برای پیاده روی بخرید. ابتدا با پیاده روی در اطراف خانه شروع کنید. سپس آن را به پیاده روی نیم ساعته سه روز در هفته افزایش دهید یا هدف خود را با افزایش ۱۰ درصدی مسیر پیاده روی خود در هر هفته دنبال کنید.

● **تمرین تعادل کنید**

بهترین راه برای جلوگیری از افتادن ها و زمین خوردن ها، تمرین حفظ تعادل است. تلاش کنید برای ۳۰ ثانیه با چشمان بسته روی یک پایبستید.

● **صبحانه خود را اصلاح کنید**

از خوردن قهوه و شیرینی به جای صبحانه

خودداری کنید. می توانید یک اسموتی خانگی و ترکیبی از موز، میوه های فصلی، شیر بادام و پودر های پروتئینی یا کیک های پروتئینی بدون قند را برای صبحانه جایگزین کنید. همچنین قند و شکر را از تمامی وعده های غذایی خود حذف و به جای مصرف نوشابه از آب گازدار استفاده کنید.

● **استرس را عاقلانه حذف کنید**

برای مدیریت استرس خود، راه هایی به جز خوردن غذا و استعمال دخانیات پیدا کنید. برنامه های زیادی برای تمدد اعصاب وجود دارد که می توانید روی تلفن همراه خود نصب کنید و حتی به مدت ۱۰ دقیقه به آن ها گوش دهید.

● **ورزش های مقاومتی را تمرین کنید**

برای توقف از دست دادن حجم عضلات، ورزش های مقاومتی را با بلند کردن دمبل ها و لتر انجام دهید زیرا در صورتی که از عضلات استفاده نکنید به مرور از بین خواهند رفت.

● **تمرین «بشین و پا شو» انجام دهید**

افراد سالخورده باید به طور منظم تمرین های بشین و پا شو را انجام دهند زیرا در صورتی که این تمرین ها را انجام ندهند، پس از مدتی دیگر قادر به راحت بلند شدن از روی زمین نخواهند بود.

● **خود را باور داشته باشید**

یک سالمند ۷۱ ساله از تجربیات خود در خصوص مواجهه با نداشتن اعتماد به نفس و افسردگی پس از چندین واقعه ناگوار می گوید که برای درمان حال خود به مشاور مراجعه کرده است.

● **درگیر یک پروژه شوید**

به گزارش تسنیم، پروژه ای را که برای شما معنی خاصی دارد، انتخاب کنید. یک سالمند در این باره می گوید در سنین بازنشستگی خود، شروع به نوشتن یک کتاب کرده، هر چند پیش از آن، تجربه نویسندگی نداشته است. او هم اکنون در حال نوشتن کتاب سوم خود با نام «توی جدید پس از ۶۵ سالگی» است که توصیه هایی ارزشمند به افراد سالمند کرده و الهام بخش آنان است. انجام پروژه ای جدید در سن بالا مانند به واقعیت رساندن یک رویاست.

دانشها

مامان و نی نی

دلایل ایجاد برفک در کودکان

ممکن است مادران در دوران بارداری مبتلا به عفونت قارچی واژن باشند که از آن آگاه نباشند. گاهی تماس نوزادان با این قارچ ها، هنگام عبور از مجرای زایمان در حین زایمان طبیعی، باعث ایجاد برفک در دهان آن ها می شود که همیشه هم این اتفاق نمی افتد. آنتی بیوتیک های مصرف شده توسط شما پس از تولد نوزاد یا تجویز توسط پزشک برای خود نوزاد هم می تواند باعث افزایش بروز برفک شود زیرا آنتی بیوتیک به شیر شما راه پیدا می کند و باکتری های مفید را که کنترل کننده قارچ ها است می کشد. به عنوان مثال، اگر بعد از جراحی سزارین به مادر آنتی بیوتیک داده شود، امکان ایجاد عفونت قارچی در نوزاد وجود دارد. گاهی تعیین علت دقیق برفک مشکل است. برخی زنان و کودکان بیشتر مستعد ابتلا به قارچ هستند. قارچ ها در محیط های گرم، مرطوب و شیرین رشد می کنند و این دقیقاً همان محیطی است که دهان کودک و نوک سینه شما در طول شیردهی فراهم می کند. از آن جا که دهان کودک می تواند این قارچ و برفک را به شما انتقال دهد، مهم است که همزمان به دنبال درمان خود نوزادان باشید. در غیر این صورت، ممکن است شما و نوزادان، عفونت را به طور متناوب به یکدیگر منتقل کنید.

● **درمان برفک در نوزادان**

برای درمان برفک کودک، متخصص اطفال احتمالاً «نیستاتین» تجویز خواهد کرد. چند بار در روز و به مدت ۱۰ روز، این دارو را با ابزار همراه دارو یا انگشت تمیز خود روی لکه های سفید بمالید. داروی نیستاتین را پس از شیردهی برای نوزاد استفاده کنید تا مدت طولانی تری در دهان کودک باقی بماند. ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد تا این دارو، عفونت را از بین ببرد. در مواردی که به نظر نمی رسد این عفونت رو به بهبود باشد، لازم است با پزشک نوزاد تماس بگیرید. برخی از نوزادان مبتلا به برفک، دچار یک عفونت قارچی در اطراف پوشک شان هم می شوند. اگر این اتفاق بیفتد، پزشک شما می تواند یک پماد ضد قارچ برای استفاده در آن ناحیه تجویز کند. شما هم می توانید تمام اسباب بازی ها، پستانک ها و قطعات دستگاه شیر دوش را بعد از هر بار استفاده بشوید و در آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و سپس در معرض هوا بگذارید تا کاملاً خشک و سرد شود و احتمال ابتلای مجدد شما یا کودک کتان کاهش یابد.

دانستنی ها

وجود توده های سمی کلسیم در مغز نشانه پارکینسون است

طبق یافته محققان، میزان بیش از حد کلسیم در مغز، منجر به تشکیل توده های سمی می شود که علامت بیماری پارکینسون است. به گزارش مهر، محققان دانشگاه کمبریج بریتانیا دریافته اند کلسیم می تواند تعامل بین ساختار های غشایی کوچک درون پایانه های مغزی را فراهم سازد که برای سیگنال دهی نورونی در مغز و آلفا سینوکلین (پروتئین مرتبط با بیماری پارکینسون) مهم است. وجود میزان بیش از حد کلسیم یا آلفا سینوکلین ممکن است آغاز گر واکنش زنجیره ای باشد که به مرگ سلول های مغز منتهی می شود.

● **هویج**

میزان بالای بتا کاروتن موجود در هویج که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود، ظرفیت کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را دارد. **● پیشه زردچوبه** کورکومین موجود در عصاره زردچوبه به تعدیل میزان انسولین کمک می کند و میزان کارایی داروهای دیابت را افزایش یکی از بهترین راه های مقابله با دیابت، تغییر در رژیم غذایی است. می دهد.

یکی از بهترین راه های مقابله با دیابت، تغییر در رژیم غذایی است. برخی مواد خواص ضد دیابتی هستند که می توانند در رژیم غذایی گنجانده شوند.

افراد دیابتی و افراد خواهان کاهش وزن مفید است.

● **چغندر**

دارای قند طبیعی، فیبر، پتاسیم و فولات است. قند موجود در چغندر به سرعت تبدیل به گلوکز نمی شود. حاوی بتالاین و نئوبتالین است که به کاهش میزان گلوکز، افزایش حساسیت به انسولین و جلوگیری از تغییرات ناشی از فشار اکسایشی در بیماران دیابتی کمک می کند.

زنجبیل می تواند به کنترل میزان بالای قند خون از طریق کنترل گلوکز کمک کند. تحقیقات نشان می دهد عصاره زنجبیل قادر به افزایش جذب گلوکز در سلول های ماهیچه ای بدون نیاز به انسولین است. این خاصیت زنجبیل عمدتاً به دلیل وجود گینگرول در زنجبیل است.

● **سیب زمینی شیرین**

منبع خوب کربوهیدرات های پیچیده است که مصرف آن برای

به گفته متخصصان، راه های طبیعی زیادی برای کاهش قند خون افراد دیابتی وجود دارد. شایع ترین علل ابتلا به دیابت نوع ۲ رژیم غذایی ناسالم، سبک زندگی بی تحرک و چاقی است. در صورت درمان نشدن، این بیماری منجر به مشکلاتی مانند بیماری های قلبی و فشار خون بالا می شود.

● **زنجبیل**

تحقیق اخیر نشان می دهد

سلامت

اگر دندان های حساسی دارید چای سبز بخورید

چای سبز را می توان یکی از پرخاصیت ترین نوشیدنی های جهان دانست بنابراین بسیاری از مردم جهان به دلایل مختلف چای سبز می نوشند، عده ای به دنبال لاغری هستند و عده ای دیگر به دنبال آرامش اعصاب؛ اما جالب است بدانید چای سبز برای تسکین دندان دردتان هم خوب است.



بسیاری از افراد در طول روز، چای سبز می نوشند اما شاید ندانند که چای سبز چه سود شگفت انگیزی برای بدنشان دارد. افرادی که دندان و لثه های حساسی دارند، ناچارند مراقب مصرف خوراکی های سرد و گرم باشند، خمیر دندان مخصوص مصرف کنند و حتی برخی خوراکی ها را نخورند، این شرایط اصلاً ساده نیست ولی به نظر می رسد مصرف روزانه چای سبز در کاهش این علایم مفید است.

در واقع عصاره چای سبز دقیقاً همان کاری را برای دندان ها و لثه ها می کند که داروهای تسکین دهنده و خمیر دندان های مخصوص انجام می دهند. ترکیبات شگفت انگیز چای سبز مثل یک سپر مقاوم از دندان ها در برابر حملات محافظت

سلامت

سالاد ماکارونی آسیایی



- ماکارونی پخته-۲ بسته
- لوبیای پخته-یک فنجان
- بادام چرخ شده- نصف فنجان
- پیاز چرخ شده- یک دوم فنجان
- کلم چرخ شده- یک عدد
- سبزی- برای تزئین
- مواد لازم برای تهیه سرکه عمل
- روغن گیاهی- دو سوم فنجان
- عمل- یک سوم فنجان
- سرکه- نصف فنجان
- سس سویا- ۲ قاشق چای خوری
- نمک و فلفل- کمی

● اگر می خواهید این سالاد را در یخچال بگذارید، یادتان باشد نباید بیش از سه روز در یخچال بماند. **● دستور تهیه سرکه عمل:** تمام مواد را باهم ترکیب کنید و هم بزنبند تا خوب مخلوط شود و آن را به مواد قبلی اضافه کنید.

● (اگر زمان کافی دارید بهتر است بادام را در فر یا به روش قدیمی در سینی سرخ کنید تا کاملاً طلایی شود). تمام مواد لازم را در یک ظرف بزرگ بریزید و خوب مخلوط کنید. (می توانید از بادام زمینی هم استفاده کنید)