

پرسشی و پاسخ

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

دکتر مهدی فهیمی

متخصص طب سنتی

از نظر طب سنتی چه عواملی در بیش فعالی کودک کان موثر است؟

مزاج والدین کودک
مزاج کودک مبتلا به بیش فعالی
میزان ارتباط کودک با طبیعت
وجود سبک زندگی و سبک تغذیه ای کودک
چگونگی مراقبت مادر در زمان بارداری
کمبود بعضی املاح موثر در کودک و مسمومیت های احتمالی مثل مسمومیت با سرب
تغذیه نامناسب و مصرف زیاد غذاهای چرب و کنسروی و شیرینی جات
اختلالات غده تیروئید در این کودکان
● **علائم بیش فعالی**
تحرک زیاد

ارتباط نداشتن گروهی با کودکان دیگر
پاسخ های سریع وبدون فکر
پرحرفی و گوش نکردن به حرف دیگران
انجام کارهای خطرناک
داشتن حالت تهاجمی نسبت به بچه ها
نداشتن تمرکز هنگام خواندن و نوشتن و یادگیری
● **بهریز غذایی**
مصرف فست فود، مواد قندی، شکر سفید و شیرینی جات را به حداقل برسانند
از غذاهای حاوی مواد افزودنی و نگهدارنده
پرهیز کنند

پرهیز از مصرف داروهای فراوان
شکلات و نوشابه های گازدار مصرف نکنند
از مصرف مواد غذایی که دارای مزاج گرم و خشک است پرهیز کنند

● **مواد غذایی مناسب**
مصرف سوپ به همراه آب غوره، روغن زیتون یا کنجد بسیار خوب است

مصرف حریره بادام
مصرف شکر قهوه ای، شیرینی های طبیعی مثل عسل، خرما، انجیر و کشمش
استفاده از آب انار، آب زرشک، آب هویج، عرق کاسنی و شاهره، شربت آب لیمو و عسل و شربت سرکه انگبین توصیه می شود

مصرف سیر پیچات به ویژه کرفس، اسفناج و خرفه
مصرف دمنوش بابونه و دمنوش بنفشه
مصرف جوانه ها به خصوص جوانه گندم
استفاده از ماهی حداقل دوبار در هفته

تازه ها

نرگس عزیزی

روزنامه نگار

خطر سرطان ریه در کمین همه؛ حتی غیرسیگاری ها

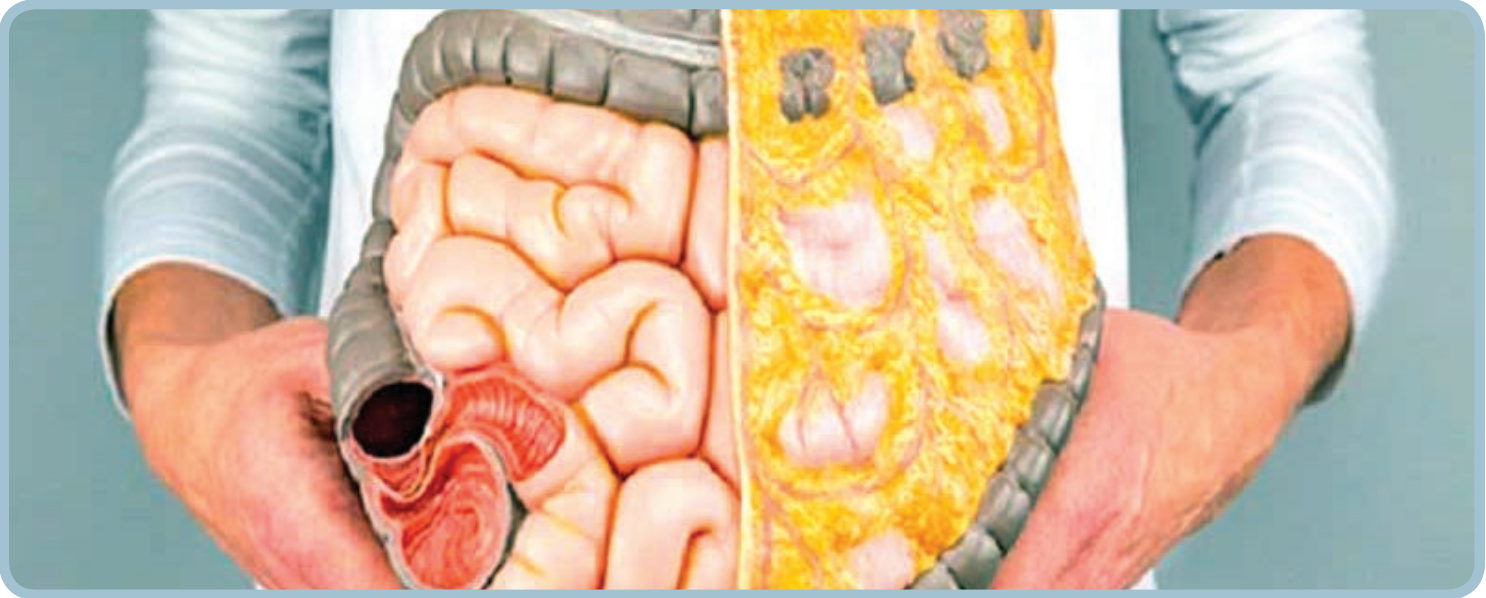
ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان ریه، از جمله موضوعاتی است که سال هاست در مطالعات تایید شده اما به نظر می رسد تا کید زیاد بر این رابطه، باعث شده تا از شیوع سرطان ریه در افراد غیرسیگاری غفلت شود. این موضوعی است که تعدادی از متخصصان فعال در حوزه سلامت در باره آن هشدار داده اند. هفته گذشته گروهی از محققان انگلیسی در مقاله ای هشدار دادند خطر ابتلا به سرطان ریه در افراد غیرسیگاری بیش از حد، دست کم در نظر گرفته شده است. موضوعی که باعث شده تا افراد غیرسیگاری، حتی زمانی که با علائم سرطان به مدت طولانی درگیرند، باز موضوع را جدی نگیرند و دیر به دیر به پزشک مراجعه کنند. تاخیر در تشخیص سرطان ریه یکی از عوامل مهم بالا بودن آمار مرگ و میر در مبتلایان به آن است چرا که بیماری افرادی را زمانی تشخیص داده می شود که روش های درمانی، دیگر روی آن ها کارساز نیست. البته برخی عوامل در بین افراد غیرسیگاری، می تواند شانس ابتلا به سرطان ریه را در آن ها افزایش دهد، مواردی چون در معرض دود سیگار بودن یا سر و کار داشتن با پشم شیشه یا ژبست در محیط کار و زندگی. اما در کنار این موارد به نظر می رسد طی سال های اخیر، تعداد افرادی که هیچ کدام از این عوامل خطر شناخته شده اند داشته و مبتلا به سرطان ریه شده اند، روبه افزایش است. با توجه به این موضوع اگر حتی اهل سیگار نیستید اما علائم زیر را دارید، برای بررسی موضوع حتما به پزشک مراجعه کنید.

علائم سرطان ریه

مشکلات تنفسی مزمن مانند سرفه، تنگی نفس و خس خس سینه از جمله علائم سرطان هستند. علاوه بر آن کاهش وزن، خستگی مزمن، درد قفسه سینه و اشکال در بلع از دیگر علائم احتمالی سرطان ریه است.

آشنایی با علائم گوارشی و غیر گوارشی بیماری التهاب روده

التهابی که سرتاسر دستگاه گوارش را درگیر می کند



پزشکی

مهمین رمضانی | خبرنگار

بیماری های التهابی روده، از جمله بیماری های ناتوان کننده است که آمار دقیقی از میزان مبتلایان به آن وجود ندارد اما گفته می شود حدود ۵۰ هزار نفر در کشور شناسایی شده اند. التهاب روده کوچک یا بزرگ ممکن است تمام سطح آن را فرا بگیرد به طوری که قطر روده افزایش می یابد و اگر این التهاب کنترل نشود، بیمار از بین خواهد رفت. میزان شیوع آن در زنان و مردان تفاوت چندانی ندارد. علاوه بر ژنتیک، استرس، و سواس در بهداشت و صنعتی شدن سبک زندگی در بروز این بیماری نقش دارد. تاکنون ۱۶۰ ژن برای ابتلا به این بیماری شناسایی شده است.

دکتر سید علی جعفری | فوق تخصص گوارش و کبد کودکان

شناخته می شود.

سن شیوع بیماری

این بیماری معمولا در رده سنی نوجوانی (بالتر از ۱۲، ۱۳ سال) دیده می شود و شایع ترین محدوده سنی بروز آن ۱۵ تا ۳۵ سال است و یک محدوده سنی دیگر هم دهه ۶۰ زندگی است.

دلایل شیوع در کودکان

اما در ۳ تا ۴ دهه گذشته، به نظری رسد شیوع این بیماری التهابی در کودکان بیشتر شده است که به احتمال زیاد سبک زندگی در بروز آن نقش زیادی دارد. همان طور که گفته شد لازمه بروز این بیماری، علت یا علت های محیطی است که باعث پاسخ ایمنی بدن می شود اما نه در همه افراد بلکه در کسانی که زمینه ژنتیکی

مساعدی دارند. تغییر شیوه زندگی مانند بی تحرکی، مصرف غذاهای نامناسب، فست فودها و خوراکی های حاوی رنگ های مصنوعی، شیوع بیماری های التهابی روده را در کودکان بیشتر کرده است.

علائم بالینی

شایع ترین علائم، مشکلات گوارشی است اما علائم خارج از دستگاه گوارش هم وجود دارد.

دردهای شکمی

از جمله علائم گوارشی، دردهای شکمی است که بیش از سه ماه از آن گذشته باشد. پزشک با انجام آزمایش متوجه می شود که بیمار از التهاب روده ای رنج می برد.

اسهال مزمن

اسهال مزمنی که از شروع آن ۲ تا ۳ هفته گذشته باشد. با آزمایش خون و مدفوع می توان

متوجه رد پای بیماری شد.

مدفوع خونی

وجود خون در مدفوع حتی برای یک بار هم باید جدی گرفته و این مورد حتما توسط پزشک بررسی شود. یک سری نشانه ها که به ویژه در کودکان دیده می شود عبارت اند از:

اختلال رشد

اختلال رشد زمانی است که کودک وزن و قد مناسبی ندارد و چه بسا بسیاری از والدین گمان می کنند که اختلال رشد مربوط به کم کاری غده است در حالی که این اختلال مربوط به هورمون هایست بلکه با بیماری های التهابی روده مرتبط است بنابراین کودکان باید به صورت دوره ای ارزیابی شوند.

دردهای مفصلی و اسکلتی

دردهای مفصلی و اسکلتی هم جزو نشانه های بیماری التهابی روده است. بیماری های التهابی، طیفی از بیماری هاست. ممکن است در سن رشد دردهای اسکلتی و استخوانی ناشی از رشد کودک باشد اما این دردهای تواند به دلیل بیماری های التهابی روده، اختلالات خونی، بیماری های عفونی مزمن و بیماری های روماتیسمی هم بروز کند. بنابراین نباید هر علامتی (دردی) را به حساب بهترین و خوش خیم ترین نوع آن گذاشت، به همین دلیل است که باید دردهای اسکلتی در کودکان را جدی گرفت و باید پزشک تشخیص دهد که این دردمرابطه به رشد است یا ناشی از بیماری دیگر.

● **نکته:** سندروم روده تحریک پذیر جزو بیماری های التهابی محسوب نمی شود. اگر چه علائم مشابهی دارد اما التهاب در آن نقشی ندارد و علائمی مانند اسهال و درد شکمی با نفخ شکم را به همراه دارد که با دفع کاهش می باید. عوامل خارجی مانند اضطراب و استرس و همچنین ژنتیک نیز در بروز آن موثر است. این سندروم هر چند ممکن است علائم ناراحت کننده ای داشته باشد اما التهابی نیست و در دراز مدت صدمه ای به بدن وارد نمی کند ولی بیماری های التهابی مزمن اگر تشخیص داده نشود، صدمات زیادی به اندام های داخلی بدن وارد می کند و حتی ممکن است باعث بروز سرطان شود.

سلامت

چشم سبزها، رنگدانه سبزرنگ ندارند!



سرطان هستند. افرادی که چشمان آبی یا سبز دارند، رنگدانه های کمتری نسبت به چشم قهوه ای ها دارند و از آن جا که همین رنگدانه های قهوه ای، از چشم در برابر سرطان محافظت می کند، افرادی که چشمان روشنی دارند، بیشتر در معرض نور و به تبع آن ابتلا به سرطان هستند.

از این رو، برای جلوگیری از این بیماری، باید از عینک آفتابی استفاده کنند.

اروپا بیشترین درصد چشم سبزها را دارد

از آن جا که اشاره کردیم چشم سبزها جزو اقلیت های جامعه محسوب می شوند، از این رو شاید برایتان جالب باشد بدانید که آن ها بیشتر در کدام کشور های جهان ساکن اند.

اگر به اروپا سفر کرده باشید، به جواب این سوال پی می برید. تحقیقات نشان داده که ۸۶ درصد جمعیت کشور های ایرلند و اسکاتلند، چشمانی سبز یا آبی دارند. این آمار در کشوری چون ایسلند هم صادق است. ۸۷ درصد مردان و ۸۹ درصد زنان این کشوریکی از این دورنگ چشم دارند که بیشتر از نژاد سلتی و ژرمنی ها هستند.

اگر چه ما چشمان برخی افراد را سبز می بینیم اما واقعیت چیز دیگری است. در واقع هیچ چشمی به رنگ سبز مطلق نیست، بلکه از ترکیب رنگ های دیگر است که این رنگ به چشم ما سبز می آید. افرادی که چشمان سبزرنگی دارند، در حقیقت چشمان شان شامل رنگدانه های قهوه ای، زرد و آبی است. چشمان سبزرنگ، ملانین زیاد و همچنین ذخیره کلارژنی در استروماندارد. از این رو، هنگامی که نور وارد چشم می شود، بخش اعظم آن توسط سلول های رنگدانه دار جذب می شود و ذرات درون استرومان نیز نور را پراکنده می کنند. در نتیجه نوری پس از ترکیب با نور قهوه ای ملانین به رنگ سبز تبدیل می شود.

چشم سبزها در هر نژادی یافت می شوند

اگر چه چشم سبزها را بیشتر در اروپا می بینیم اما هر فردی با هر نژادی، می تواند چشمان سبزرنگی داشته باشد.

سلامتی آن ها در خطر است

اگر چه افراد چشم سبز جذابیت زیادی دارند اما از طرف دیگر، بیشتر در معرض ابتلا به یک نوع

آشپزی

ته انداز ماهی

غذای محلی



● ماهی -۲ عدد

● سیر -۴ حبه

● گشنیز خرد شده -۱۵۰ گرم

● شنبلیله خرد شده -۵۰ گرم

● پیاز - یک عدد بزرگ

● نم ر هندی حل شده در آب -۳ قاشق غذاخوری

● برنج -۲ پیمانه

● لوبیا چشم بلبلی - یک پیمانه

● شوید خرد شده -۱۰۰ گرم

● پودر لیمو عمانی - به مقدار لازم

● دویه کاری و فلفل قرمز - به مقدار لازم

● زرد چوبه و نمک - به مقدار لازم

● برنج را آیکش و به آن لوبیا و شوید را اضافه کنید. ماهی ها را کف قابلمه ای که روغن ریخته اید، بگذارید و برنج را روی آن بریزید و با دست فشار دهید تا کاملا سطح بالای آن صاف شود. ● بگذارید ته انداز ماهی به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دم بکشد و بعد از دم کشیدن آن را درون ظرفی مناسب بریزید.

● طعم این غذا باید کمی ترش و تند باشد، اما اگر این طعم را دوست ندارید می توانید از سس یا عصاره نارنج استفاده کنید.

● برای این که برنج به صورت قالبی در آید باید ارتفاع آن درون قابلمه کم باشد تا به راحتی بر گردد. ● هنگام دم کردن برنج، برای بهتر شدن عطر آن می توانید درون قابلمه یک بوته سیر بگذارید و پس از دم کشیدن آن را خارج کنید. ● ته انداز یک غذای پهلوی لذیذ جنوبی است که در برخی استان های جنوبی و به خصوص بوشهر تهیه و طبخ می شود.

● ابتدا لازم است برای تهیه این خوراک از ماهی سفت و گوشتی همانند شوریده، قباد یا شیر استفاده کنید. ماهی ها را خوب پاک کنید و به آن هانمک و آب لیمو بزنید و بگذارید نیم تا یک ساعت بماند و بعد از این مدت آن ها را بشوید. ● بهتر است شکم ماهی را از پهلوی برش دهید. ● لوبیایی را که از قبل خیس کرده و پخته اید، کنار بگذارید.

● برنج را نیز خیس کنید.

● پیاز خرد شده را به همراه سیر خرد شده درون تابه ای تفت دهید تا طلایی شود. ● سپس گشنیز و شنبلیله را به آن ها بیفزایید تا کمی تفت بخورد و رنگ سبزی ها عوض شود. ● دویه جات و تمر هندی حل شده در آب را به مواد بیفزایید و بعد از کمی حرارت دیدن، شعله را خاموش کنید. ● با این مواد شکم ماهی ها را کاملا پر کنید و به وسیله نخ نسوز شکم ماهی را بدوزید تا هنگام سرخ شدن باز نشود. ● کمی زرد چوبه و آر درآ مخلوط کنید و ماهی های کاملا خشک شده را در آن بغلتانید و سپس در روغن سرخ کنید.