

پرسش 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 آوید شکریایی

متخصص بیماری‌های کودکان

● **فرزندم از نوزادی به شدت گریه می‌کرد و هنوز هم بعضی مواقع این اتفاق می‌افتد. شیرخواران به طور طبیعی بین یک تا چهار ساعت در شبانه‌روز گریه می‌کنند.**

والدین خیلی زود با زبان شیرخوار خود آشنا می‌شوند اگر چه روش‌های متفاوتی برای کسب این مهارت وجود دارد، از شناسایی کلماتی که به نظر می‌آید هنگام گریه‌ها می‌کنند گرفته تا استفاده از وسایل مکانیکی که برای رمزگشایی گریه شیرخواران به کار می‌رود و به آن‌ها در اصطلاح مترجم گریه می‌گویند. زبان هر شیرخوار مخصوص خود اوست و باز هم به قول معروف زبان شیرخوار را مادر می‌فهمد ولی ما برای شناسایی علت گریه شیرخواران به هر حال از عوامل بسیاری می‌توانیم کمک بگیریم. گریه‌های قولنجی، گریه‌هایی با صدای بلند است که ناگهان و بدون پیش‌زمینه آغاز می‌شود و شکل کولیکی دارد. می‌گیرد و ول می‌کند حال آن‌که گریه ناشی از گرسنگی، صدای کمتری دارد و کم‌وزیاد می‌شود و کوتاه مدت است.

● **علت گریه یکی از موارد زیر است:**

- گرسنگی و تشنگی
- خیس بودن و کثیف بودن کپنه و پوشک
- میل به مکیدن
- خستگی و احساس تنهایی
- میل به جابه‌جا شدن
- کولیک

توجه به مسائل جزئی اما نسبتاً مبهم در باره علت گریه شیرخوار مهم است، مثل پیچیدن یک تار مودور انگشتان دست و پا، وجود سوزن، سنجاق یا هر زبری و تیزی در لباس شیرخوار که موجب گریه می‌شود.

● **آرام کردن شیرخوار**

روش‌های متفاوتی برای آرام کردن شیرخوار وجود دارد. پیش از این باید والدین را آرام کرد و به آن‌ها اطمینان داد که گریه شیرخوار نه وسیله‌ای برای تنبیه کردن پدر و مادر است و نه نشانه‌ای از این که شمارادوست ندارد، گاهی شیرخوار بی‌هیچ دلیلی گریه می‌کند و آرام کردن گریه‌های او ممکن نیست.

● **روش‌هایی برای آرام کردن عبارت‌اند از:**

- تاب دادن شیرخوار در آغوش یا نانو
- پیچاندن نوزاد یا به اصطلاح قنداق کردن
- صحبت کردن، آواز خواندن
- حرکت دادن و راه بردن در آغوش یا کالسکه
- سوار کردن شیرخوار در خودرو و راندن آن
- حمام آب گرم

چربی بسوزانید، با کمترین فشار به قلب

تمرینات اینتروال با شدت بالا کمک می‌کند تا ۹ برابر بیشتر از روش‌های سنتی چربی بسوزانید



مصطفی عاشوری | فیزبولوژیست ورزشی

تمرین‌های اینتروال نوعی از تمرین‌های فیزیکی است که بر اساس تغییر شدت تمرین انجام می‌شود. در این نوع تمرین شما شدت تمرین خود را از کم به زیاد و از زیاد به کم به صورت متناوب تغییر می‌دهید. این روش یکی از بهترین روش‌های تمرینی برای سوزاندن چربی با کمترین فعالیت قلبی است. تمرین اینتروال یا HIIT روش بسیار مؤثری برای کاهش چربی بدن، افزایش سرعت، افزایش اکسیژن مصرفی در طول تمرین است و تنها ۲۰ دقیقه از وقت تمرین شمارا می‌گیرد.

ورزش

چند توصیه مهم قبل از شروع تمرین، خودتان را گرم و بعد از تمرین بدن را سرد کنید. اگر در طول تمرین دچار درد سینه یا مشکل تنفسی شدید فوری فشار تمرین را پایین بیاورید. اگر ضربان قلب در دوره ریکاوری (استراحت) به زیر ۷۰ درصد نرسید باید طول دوره تمرین را کم کنید یا طول دوره ریکاوری را افزایش دهید. این نوع تمرین برای افراد با مشکلات قلبی، عروقی و تنفسی توصیه نمی‌شود مگر با مجوز پزشک معالج. افرادی که

● **تمرینات اینتروال کوتاه مدت (۶-۳۰ ثانیه)**

دچار بیماری اسید اوریک هستند هنگام تمرین بسیار آب بنوشند. لطفاً توصیه‌های ذکر شده را جدی بگیرید. برای سوزاندن چربی بیشتر شدت تمرین را در سطح ۶۰ تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب خود حفظ کنید. (محاسبه شدت تمرین در مطالب قبلی آموزش داده شده است.) تمرینات اینتروال، انواع مختلفی دارد که دو نوع اصلی آن؛ کوتاه مدت و بلند مدت است.

● **تمرینات اینتروال بلند مدت (۳-۲ دقیقه)**

تمرینات اینتروال ۳-۲ دقیقه‌ای نیازمند انرژی بیشتری است و به بافت‌های عضلانی نیز فشار بیشتری وارد می‌کند. این تمرینات به مصرف اکسیژن بیشتر نیازمند است و ذخایر گلیکوژن بدن را به سرعت خالی می‌کند. تمرینات بلندمدت اینتروال نیازمند استراحت طولانی‌تری هم است. تمرینات اینتروال بیشتر از ۳ دقیقه، به ندرت انجام می‌شود و نباید در طول هفته زیاد اجرا شود. مهم‌ترین بخش تمرینات اینتروال، زمان استراحت یا ریکاوری است. هر چه زمان جلسه تمرین شما کوتاه‌تر باشد، زمان ریکاوری بدن نیز کاهش خواهد یافت. اگر ۱۰ ثانیه تمرین اینتروال انجام دهید، می‌توانید طی ۴۰ ثانیه به ریکاوری برسید. ورزشکاران با سابقه‌ای که به مدت ۳ دقیقه تمرین اینتروال انجام می‌دهند، می‌توانند یک دقیقه استراحت داشته باشند اما در تحقیقات مشخص شد که بهترین حالت استراحت بین تمرینات اینتروال، استراحت فعال است، مانند راه رفتن خیلی آهسته و این نوع تمرینات در کنار این که زمان کمی از وقت شما را می‌گیرد، بهترین نوع ورزش برای کاهش حجم چربی به حساب می‌آید چرا که بسیاری از مطالعات، نشان می‌دهد تمرینات اینتروال با شدت بالا به افراد کمک می‌کند تا ۹ برابر بیشتر از روش‌های معمول چربی بسوزانند. دانشمندان معتقدند که تمرینات اینتروال به دلایل زیر موجب افزایش چربی سوزی می‌شود:

● افزایش سرعت سوخت و ساز به مدت ۲۴ ساعت بعد از تمرین

● بهبود حساسیت به انسولین در عضلات

و کمک به بدن در جذب بهتر مواد غذایی

● افزایش توانایی سوزاندن چربی توسط عضلات

● افزایش سطح هورمون رشد

خواص گیاهان

خواص رازیانه برای زنان



رازیانه یا پادیان، گیاهی گرم و خشک است که تمام بخش‌های مختلف آن قابل استفاده است. دانه، برگ و ریشه آن هم خوراکی است. با توجه به خاصیت زیاد رازیانه برای زنان به چند مورد از کاربردهای این گیاه اشاره می‌کنیم.

● **خواص رازیانه در دوران یائسگی**

به علت داشتن فیتواستروژن بالا، این گیاه می‌تواند دوره یائسگی را به تأخیر بیندازد و عوارض آن از جمله اختلال خواب، گرگرفتگی، خارش و خشکی واژن را کاهش دهد.

● **خواص رازیانه برای پوست و مو**

استفاده از روغن این گیاه بعد از اپیلاسیون باعث کاهش و نازک‌تر شدن موهای زائد می‌شود همچنین تیرگی دور چشم‌ها را برطرف می‌کند. استفاده از دم کرده گیاه رازیانه روی پوست سر پس از حمام و آبکشی آن باعث جلوگیری از موخوره، ریزش و شوره موی می‌شود.

● **رازیانه و افزایش قوا**

این گیاه باعث تعادل هورمون‌های زنانه و افزایش قوای جنسی در زنان می‌شود. بهتر است دمنوش این گیاه به همراه عسل مصرف شود.

● **موارد منع مصرف رازیانه**

مصرف رازیانه برای زنان باردار به دلیل افزایش هورمون استروژن خطرناک است. زنانی که مزاج گرم و خشک دارند در مصرف این گیاه احتیاط کنند. زنانی که دارای کیست تخمدان هستند از مصرف این گیاه خودداری کنند. همین‌طور مصرف این گیاه باعث افزایش فشارخون می‌شود.

بیشتر بدانیم

جلوگیری از انحراف انگشت شست پا

این بیماری یک بدشکلی پیش‌رونده در پاست که به علت بیرون زدگی تدریجی مفصل انگشت اول پا و به دنبال آن انحراف این انگشت به سمت انگشت دوم پا ایجاد می‌شود. مجموعه این تغییرات به علت درد، کاهش حرکت انگشتان، تغییر شکل مفصل و فشاری که انگشت اول به انگشت‌های مجاور می‌آورد باعث اختلال در راه رفتن فرد می‌شود.

دو عامل وراثت و انتخاب کفش نامناسب در ایجاد و تشدید این عارضه در افراد موثر است. وراثت در پدید آمدن این عارضه نقش اول را دارد اما انتخاب کفش نامناسب می‌تواند تشدید کننده عامل اول باشد. برای این که بتوانیم انگشت منحرف شده را به محل اصلی برگردانیم و فشار را از انگشت‌های مجاور برداریم، استفاده از اسپلینت‌های مخصوص توصیه می‌شود که انواع مختلفی دارند؛ نوعی از این اسپلینت‌ها وجود دارد که تمام پارچه‌ای طراحی شده است و بر اساس اصول سه نقطه فشار سعی بر اعمال فشار روی مفصل دارد تا باعث اصلاح انحراف انگشتان شود. این وسیله که با نام «لانگشتی» کاربرد دارد آن چنان توصیه نمی‌شود؛ چرا که انگشت شست قوی‌تر است و می‌تواند انگشت دوم را همراه خود به سمت بیرون هدایت کند.

کبد چرب حاملگی چیست؟

خانم‌ها بعد از سن یائسگی یعنی در سن ۴۵ تا ۵۰ سالگی بیشتر دچار کبد چرب می‌شوند. البته مصرف داروهای استروژن در زمان یائسگی می‌تواند از بروز کبد چرب جلوگیری کند اما باید توجه کرد که مصرف مقادیر زیاد این هورمون‌ها نیز خودسبب بروز کبد چرب می‌شود. دکتر علویان فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد درباره بروز کبد چرب در زنان، گفت: کبد چرب حاملگی یک حالت نادر، جدی و تهدید کننده است که در موارد کمی در سه ماه آخر بارداری رخ می‌دهد. وی با بیان این که البته احتمال وقوع کبد چرب حاملگی یک در هر ۱۰ هزار مورد است، افزود: این بیماری ممکن است در حاملگی‌های اول، دوقلویی و جنین مذکر رخ دهد. در مان این حالت، ختم حاملگی است.

تغذیه

ممنوعیت مصرف مکمل امگا ۳

افرادی که دچار اختلالات خونی هستند یا داروهای رقیق‌کننده خون مثل آسپرین و وارفارین مصرف می‌کنند نباید از قرص امگا ۳ استفاده کنند. امگا ۳ فواید زیادی دارد اما مصرف بی‌رویه آن همانند داروهای دیگر عوارضی به همراه دارد. مصرف دوز بالای امگا ۳ سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند بنابراین کسانی که سیستم ایمنی بدن‌شان ضعیف

سلامت

اگر صبحانه نخورید، همیشه گرسنه‌اید

سال‌هاست که متخصصان علم تغذیه می‌گویند؛ نخوردن صبحانه باعث به هم خوردن نظم بدن و متخصصان قلب و عروق هم معتقدند نخوردن صبحانه موجب اضافه وزن و بیماری می‌شود و از طرف دیگر یکی از دلایل ضعف کردن و گرسنگی مداوم، نخوردن صبحانه است.

اگر صبحانه نخورید در طول روز تمایل شما برای مصرف تنقلات ناسالم بیشتر می‌شود. کوفتگی و کبودشدگی می‌شود، افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون مثل آسپرین یا وارفارین استفاده می‌کنند (چون امگا ۳ نیز دارای خاصیت رقیق‌سازی خون است)، افرادی که فشارخون بالایی دارند و افرادی که به غذاهای دریایی حساسیت دارند نباید از این مکمل استفاده کنند.



● **مهم‌ترین عوارض**

● **چاقی**

نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ انجام شده است، نشان می‌دهد خوردن صبحانه کامل و ناهار سبک باعث تسهیل کاهش وزن، کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی و کلسترول بالا می‌شود؛ در حالی که عکس این قضیه یعنی صبحانه سبک و ناهار سنگین چنین تأثیری را ندارد.

● **کاهش سطح حافظه**

محققان دانشگاه مرلند مشاهده کردند کودکانی که صبحانه نمی‌خورند در مدرسه احساس خستگی بیشتری دارند و نمی‌توانند به درستی تمرکز داشته باشند. به عقیده محققان دانشگاه آیووا ایالات متحده آمریکا نیز کودکانی که به میزان کافی آهن، ید و پروتئین دریافت نمی‌کنند بهره‌هوشی پایین‌تری دارند.

● **بی‌نظمی در قاعدگی**

حذف وعده صبحانه در زنان با بی‌نظمی‌های دوران قاعدگی همراه است. افزون بر این قاعدگی در ناک و بی‌بوست نیز از عوارض دیگر آن است.

● **عوارض فیزیکی**

نخوردن صبحانه خطر ابتلا به هیپوگلیسمی یا کاهش قند خون را افزایش می‌دهد. همچنین باعث علایم جسمی دیگر مانند لرزش، ضعف، سرگیجه، سردرد، احساس سوزن سوزن شدن، سریع شدن ضربان قلب، می‌شود.

غذای اصلی

با خوراک برگ چغندر سبز، خون‌تان را صاف کنید



- گوشت ریز خرد شده - ۱۰۰ گرم
- چغندر سبز - ۴۵۰ گرم
- پیاز رنده شده - یک چهارم فنجان
- سیر بزرگ، خرد شده - یک عدد

خواص برگ چغندر

- در مان بی‌خوابی
- در مان کمبود کلسیم
- در مان برای غلبه دم
- در مان ضعف اعصاب
- در مان تپش قلب و خفقان
- در مان لاغری و ضعف بدن
- صاف‌کننده خون

● گوشت را داخل تابه‌ای تفت دهید تا تغییر رنگ دهد، در این مرحله پیاز را رنده و اضافه کنید تا خوب سرخ شود.
● در ادامه سیر را خرد کنید و کمی تفت دهید. سپس نمک و فلفل را بیفزایید.
● در این فاصله چغندر ها را بشویید و خرد کنید و داخل تابه بریزید تا ۱۵ دقیقه با مواد بپزد و جا بیفتد.
● خوراک را در ظرف مورد نظر بکشید و سرکه را اضافه و میل کنید.