

#### پرسش و پاسخ

تجویز دارو ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤاالت مصرف دارویی توصیه می شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر هادی کیانور

متخصص کودکان

تب و لرز شدید کرده ام و نگرانم فرزندم که شیرخوار است به آنفلوآنزا مبتلا شود.

آیا می توانم فرزندم را شیر بدهم؟

تا زمانی که بیمار نشده اید، می توانید به شیردهی ادامه دهید. شیر شما آنتی بادی های مبارزه کننده با بیماری ها را فراهم و به ایجاد سیستم ایمنی کودک تان کمک می کند. اما اگر علائم آنفلوآنزا را دارید، اقدامات احتیاطی بیشتری برای محافظت از کودک خود انجام دهید. ایمن ترین گزینه این است که شیر خود را بدو شید تا شخص دیگری، مثلاً همسر شما، آن را با شیشه شیر به فرزندتان بدهد.

روش های محافظت از کودک در صورت

ابتلای مادر به آنفلوآنزا

وقتی آنفلوآنزا گرفته اید، باید تماس با کودک خود را محدود کنید. افزون بر این که از شخص دیگری می خواهید شیر دوشیده شده شما یا شیر خشک را به فرزندتان بدهد، در صورت امکان سعی کنید قرار گیری کودک در معرض میکروب های بدن شما از مسیرهای دیگر را محدود کنید. برای مثال: قبل از تماس با کودک یا بغل کردن او، دستان خود را با صابون و آب گرم بشویید.

هنگام شیردهی و بغل کردن کودک یک ماسک با کیفیت بزنید.

اگر صابون و آب در دسترس نیست، از پاک کننده دست با پایه الککل استفاده کنید.

سطوح خانه، مانند کانتر آشپزخانه، سینک ها، کلیدهای برق و دستگیره در ها را مرتب تمیز کنید. ماسک بزنید. داخل یک دستمال کاغذی عطسه یا سرفه کنید و آن را دور بیندازید و سپس دست هایتان را بشویید.

هر زمان که کودک تان را بغل می کنید یا به او غذای می دهید، یک پتوی حوله ای تمیز و خشک را بین خودتان و کودک قرار دهید.

قبل از شیردهی به کودک، سینه های خود را با صابون ملایم و آب گرم کاملاً بشویید.

تا زمانی که دست کم پنج روز از رفع علائم گذشته باشد، از ظروف غذاخوری، نوشیدنی، دستمال، حوله، تخت، بالش یا پتوی مشترک با دیگران استفاده نکنید. ایرادی ندارد که داروهای ضد ویروس تجویز شده توسط پزشک تان، از جمله اوسلتامویر (تامیفلو) یا زانامویر (رلنزا) را هنگام شیردهی استفاده کنید.

اگر در معرض ویروس آنفلوآنزا بوده اید و داروهای ضد ویروس تجویز شده توسط پزشک را به عنوان یک اقدام پیشگیرانه مصرف می کنید، تا زمانی که علائم آنفلوآنزا را ندارید می توانید به شیردهی ادامه دهید.

# ۱۰ نکته مهم سلامت مردان

تشخیص زودرس و درمان بیماری می تواند شانس زنده ماندن مردان بیمار را بهبود بخشد.

معمولاً سلامتی موضوعی نیست که آقایان درباره آن زیاد با هم گفت و گو کنند. اما توصیه همه متخصصان به مردان این است که سلامت خود را جدی بگیرند و برای بررسی وضعیت سلامتی خود به پزشک مراجعه کنند. در ادامه نکاتی برای یادآوری ارائه می شود:

آقایان

پزشک خوب انتخاب کنید

برای این که از درمان خود نتیجه بهتر و سریع تری بگیرید، پزشک خوب انتخاب کنید و تمام مشکلات خود را با او در میان بگذارید، زیرا هر چه سن تان بالاتر برود مشکلات تان بیشتر خواهد شد.

چکاپ منظم سالانه

هر از گاهی حتی اگر بیمار هم نیستید به پزشک مراجعه کنید و کلسترول و فشار خون تان را چک کنید و مواردی مانند تیروی مدفوع، ضعف بینایی، مشکل در ادرار کردن یا درد در قفسه سینه را جدی بگیرید.

سلامت قلب

بیماری قلبی یکی از اصلی ترین علت های مرگ در میان مردان است، بنابراین باید مراقب تغذیه خود باشید هر روز از میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید. کاهش کربوهیدرات های سفید مانند پاستا و برنج بسیار خوب است و به جای این مواد غذایی از غلات کامل و محصولات سبوس دار استفاده کنید. چربی های ترانس را از رژیم غذایی تان کنار بگذارید و بیشتر چربی های سالمی مانند مغزا و سالمون

مصرف کنید.

کنترل وزن

با داشتن وزن سالم، اندامی متناسب تر خواهید داشت و خطر بیماری های قلبی، دیابت، فشار خون بالا و... را نیز به حداقل خواهید رساند. بنابرین به محض این که احساس کردید دچار اضافه وزن شده اید بلافاصله به دنبال چاره باشید.

به متخصص اورولوژی مراجعه کنید

با افزایش سن، غده پروستات بزرگ می شود و این اتفاق می تواند علائمی مانند تکرر ادرار ایجاد کند. علت بزرگ شدن پروستات می تواند پروستات خوش خیم باشد و راهکار های درمانی گوناگونی دارد؛ اما خیلی مهم است که با افزایش سن، وضعیت پروستات خود را کنترل کنید. هر علامتی مانند بی اختیاری ادرار باید به پزشک اطلاع داده شود. وضعیت بیضه ها هم چیزی است که مردان جوان باید به آن اهمیت بدهند. بیشتر موارد سرطان بیضه در مردان جوان بین ۲۰ تا ۳۹ سال روی می دهد.

فعالیت روزانه

تنها ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در

روز می تواند کمک بزرگی به سلامتی تان بکند. پیاده روی تند، دو آهسته، شنا و دوچرخه سواری از فعالیت های ورزشی بسیار مفید هستند.

اهمیت سلامت روح و جسم

اگر اختلالات خلقی مانند افسردگی و اضطراب در میان مردان نادیده گرفته شود، پیامدهای گسترده ای بر کیفیت زندگی آن ها خواهد داشت.

متأسفانه گاهی مردهایی که احساس می کنند کسی را برای درد دل کردن ندارند سراغ مواد مخدر و پر خوری می روند یا دست به رفتارهای پُر خطر می زنند که مشکلات شان را بیشتر می کند.

کیفیت و کمیت خواب

سعی کنید دست کم هفت ساعت در شب بخوابید. خواب کافی چیزی است که نباید آن را با هیچ چیز دیگری معامله کنید. آثار کمبود خواب بسیار زیاد است و بر توانایی دقت و تمرکز، خلق و خو و سلامت فیزیکی تان اثر می گذارد.

پوکی استخوان

به طور کلی ۲۵ درصد از کل شکستگی



های استخوان لگن، مچ و ستون فقرات، در مردان بالای ۵۰ سال رخ می دهد. بنابرین به علائم آن توجه داشته باشید.

علائمی مانند

درد و گرفتگی عضلات، مشکل در حرکت، شکستن ناخن ها به راحتی، کوتاهی قدم و مشکلات لته.

توجه به نکات تغذیه ای

✓ غذاهای سفید را از رژیم غذایی خودتان حذف کنید.

✓ از چربی های ترانس دوری کنید!

✓ سعی کنید فقط از چربی های سالم استفاده کنید، مثل روغن زیتون و روغن های امگا ۳ که در ماهی به فراوانی یافت می شود.

✓ سویا حاوی ایزوفلاون است که به طور خاص فعالیت ضد سرطانی دارد.

چای سبز سرشار از پلی فنول هاست که ترکیبات ایجاد کننده سرطان را مهار و از رشد سلول های سرطانی جلوگیری می کند و سبب زمینگی و به خصوص سبب زمینگی پخته شده و آب پز که منبع بسیار خوبی از لیکوپن هاست تاثیر بسیار زیادی در جلوگیری از سرطان پروستات دارد.

#### بیشتر بدانیم

فاطمه قاسمی

مترجم

## خانه ای امن برای کودکان

بیشتر نگرانی مادر ها پیش از تولد کودک، به تهیه وسایل ضروری، شیک و در بهترین حالت به یادگیری چگونگی رفتار با کودک و اصول تربیتی وی متمرکز است اما از موضوع «ایمنی کودک در خانه» تا حد زیادی غافل می شوند. کودکان به دلیل کنجکاوی زیاد معمولاً در خانه پر تحرک اند. کنجکاوی آن ها باعث می شود تا به گوشه و کنار خانه سرک بکشند و به هر چیزی دست بزنند و چه بسا این کنجکاوی گاهی کار دست والدین می دهد.

برای پیشگیری از خطرات احتمالی، راه حل های ساده و کم هزینه ای وجود دارد که خیال تان را از ایمن بودن قسمت های پرخطر خانه راحت می کند.

آشپزخانه

بدون شک این قسمت از خانه به دلیل وجود چاقو ها، مواد شوینده شیمیایی، دارو ها، اجاق گرم و کتری یکی از بخش های پرخطر است. هنگام پخت غذا کودک را از آشپزخانه دور کنید یا او را در صندلی غذا، زمین بازی یا هر جایی که می تواند ثابت باشد قرار دهید. ظرف های شکستنی روی کابینت ها و میز وسط آشپزخانه دور از دسترس او باشد. مواد شیمیایی را در محفظه های قفل شده یا دور از دسترس اش نگه دارید. بچه ها علاقه زیادی به کشیدن رومیزی دارند که باعث ریختن وسایل روی آن ها می شود بنابراین از رومیزی های بلند استفاده نکنید.

راه پله ها

از آن جا که این بخش از خانه با هدف ایمن بودن برای کودک ساخته نشده یکی از مکان های تهدید کننده برای کودکان است. توصیه می شود برای پله ها از محافظ یاد استفاده شود تا از دسترس بچه ها خارج باشد. فاصله بین زردها نباید از ۸ سانتی متر بیشتر باشد تا کودک به راحتی از آن رد نشود. روی پله ها را با فرش یا کفپوش نرم دیگری بپوشانید و از قرار دادن هروسپله تزیینی روی آن خودداری کنید.

اتاق خواب و نشیمن

بیملمان و میز تلویزیون اشیای پرخطر این بخش از خانه است. از ثابت و محکم بودن و جا به جا نکردن آن ها توسط کودک اطمینان حاصل کنید. در صورت امکان قفسه های کتاب و کمدر را به دیوار پیچ و تلویزیون را به دیوار نصب کنید. گوشه های تیز وسایل اتاق خواب و نشیمن را با تکه ای ابر ایمن کنید، مبلمان و صندلی را دور از پنجره و پله ها قرار دهید. وسایل تزیینی و شکننده را از دسترس او دور کنید و پرز های برق را بپوشانید. موقع خواب بهتر است کودک در تخت خود بخوابد تا از افتادن بالش بزرگ، ملافه یا پتوری او جلوگیری شود. کیسه های پلاستیکی در نزدیکی محل استراحت و بازی او نباشد. شب ها چراغی را حتماً برای دست شویی رفتن او روشن بگذارید. کودک زیر یک سال به محض این که غلتیدن را یاد گرفت، احتمال سقوط وی از جاهای بلند مثل تخت، مبلمان، میز تعویض بیشتر می شود. توصیه می شود حتی برای لحظه ای در حد بررسی یک پیام تلفن همراه او را هان کنید.

حمام

بهتر است کودک به هیچ عنوان در حمام تنها نماند. مواد پاک کننده، تیغ و وسایل تیز را که معمولاً در حمام وجود دارد از دسترس او دور نگه دارید. کودکان تمایل زیادی به آب بازی دارند بنابراین آب داخل وان یا لگن حمام کودک بعد از هر بار استفاده خالی شود و از بسته بودن در حمام در طول روز مطمئن شوید. از کفپوش هایی مخصوص کف حمام و وان استفاده کنید تا سطح حمام لغزنده نباشد.

چند توصیه دیگر

✓ کودک با بردن هر جسمی به داخل دهان سعی دارد محیط اطراف را بشناسد. بنابراین هرگز اشیاء و خوراکی های ریز مثل انواع اسباب بازی ها، لوازم تزیینی و ابزار کار را حتی برای لحظه ای کوتاه در برابر او قرار ندهید.

✓ دانستن کمک های اولیه و شارژ جعبه ملزومات اورژانسی برای زمانی که فرزند شما به هر دلیلی در خانه دچار یکی از انواع آسیب ها شده دست کم تا انتقال او به اورژانس ضروری است.

منبع: familylivingtoday, raisingchildren



#### ترفندها

## ترفندهای پخت گوشت گوساله

مریم سادات کاظمی | مترجم

گوشت گوساله نسبت به گوشت گوسفند بافت سفت تر و هضم مشکل تری دارد. به همین دلیل لازم است برخی نکات درباره نگهداری و طبخ آن رعایت شود تا طعم لذیذی داشته باشد: گوشت گوساله را می توان در بسته بندی اولیه به مدت دو تا سه روز در یخچال یا در جه صفر تا ۴ درجه نگهداری کرد. کاغذ آلومینیومی و ظروف بدون منفذ انتخاب خوبی نیست چون باعث تیره شدن گوشت می شود. پس از شستن و تکه کردن گوشت، زمان نگهداری به ۲۴ ساعت کاهش می یابد. گوشت گوساله را می توان درون کیسه فریزر تا ۹ ماه منجمد نگه داشت. برای انجماد دایی سریع، گوشت را در مخلوطی از آب نمک (نصف فنجان نمک در ۲ لیتر آب) درون یخچال بگذارید. پس از باز شدن گوشت، آب نمک را بیرون بریزید و البته در افزودن نمک به غذا کمی دقت کنید. زمانی که قصد پخت گوشت گوساله برای خورش یا خوراک را دارید، ابتدا کمی آن



#### آشپزی من



### آش ماش یزدی

- رب گوجه فرنگی - یک قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، زردچوبه - به مقدار لازم
- پیاز داغ - به مقدار لازم
- نعنای داغ - به مقدار لازم

- ماش - یک پیمانه
- برنج - نصف پیمانه
- سبزی آش (تره، جعفری، گشنیز، اسفناج) - یک و نیم پیمانه خرد شده

● برنج را خیس کنید. ماش را با دو قاشق پیاز داغ، نمک و زردچوبه و چهار لیوان آب داغ بپزید.

● وقتی ماش نیم پز شد، برنج را به آن اضافه کنید و با در نظر گرفتن این که برنج آب می برد، آبش را اندازه کنید. ● هر از گاهی هم بزیند تا برنج ته نگیرد. ● برنج باید خوب از هم باز شود. ● وقتی حسابی نرم شد، سبزی را بیفزایید.

● رب گوجه، نمک و فلفل را در روغن، تفت دهید و در آش بریزید. ● ادویه آش را میزان کنید و بگذارید آش جابفتد. نعنای خشک را در روغن داغ، بریزید و هم بزیند و زود از روی حرارت بردارید تا سیاه نشود.