



دانشتني ها

۱۱ نکته درباره پوکی استخوان

- ۱- پوکی استخوان بیماری بدون علامت است که به تدریج ایجاد می شود اما در صورت تشخیص در مراحل اولیه، قابل پیشگیری است.
- ۲- کمبود وزن و اضافه وزن، هر دو به عنوان عوامل خطر در ایجاد پوکی استخوان تلقی می شود.
- ۳- تغذیه مناسب و ورزش؛ دور کن اساسی در پیشگیری از پوکی استخوان است.
- ۴- پیاده روی انتخاب مناسبی برای ورزش روزانه محسوب می شود تا بتوانیم استخوان های سالم تری داشته باشیم.
- ۵- دو ماده مغذی اصلی و مهم در حفظ سلامت استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان، کلسیم و ویتامین D است.
- ۶- شیر و لبنیات مانند ماست، کشک، پنیر و دوغ منبع اصلی دریافت کلسیم از رژیم غذایی است اما توصیه می شود به صورت کم نمک و کم چرب مصرف شود.
- ۷- در کنار لبنیات، مصرف برخی مواد غذایی دیگر مانند سبزی های برگ سبز، انواع کلم و بادام می تواند کلسیم دریافتی را افزایش دهد.
- ۸- در تمامی افراد بزرگ سال سالم با سطح سرمی طبیعی ویتامین D، دریافت ماهیانه مکمل ۵۰ هزار واحدی این ویتامین توصیه می شود.
- ۹- ویتامین D حاصل از مصرف منابع رژیمی نظیر زرده تخم مرغ، جگر و ماهی برای بدن کافی نیست بنابراین دریافت مکمل ضروری است. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید به مدت ۱۰ دقیقه در روز و دو تا سه روز در هفته توصیه می شود.
- ۱۰- دریافت بالای کافئین، مصرف زیاد نمک، پروتئین حیوانی و نوشیدنی گاز دار خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد.
- ۱۱- همچنین اضافه کردن پودر کاکائو، چای، نسکافه و پودر قهوه به شیر یا افزودن سبزی ها به ویژه اسنچ به ماست توصیه نمی شود.

آنتی کرونا

پاسخ به یک سوال کرونایی مهم

دکتر جمال میرزایی

متخصص عفونی

با توجه به ناقص بودن مطالعات و غیر قابل پیش بینی بودن رفتار ویروس کرونا و اریانات های جدید آن، امکان بروز علایم متفاوت بعد از ابتلا به این بیماری وجود دارد که مستلزم مراجعه حضوری به پزشک برای تشخیص درست است. در ادامه و به منظور شناخت بهتر این بیماری نظر متخصص را درباره یکی از مبتلایان می خوانیم:

خانمی هشت روز بعد از تزریق دوز اول واکسن کرونا برای عیادت مادرش که با تشخیص کرونا بستری شده بود به بیمارستان مراجعه می کند. او بعد از چند روز باتب، دل درد، احساس ضعف و بدن درد به پزشک مراجعه می کند و می خواهد بداند حالت پیش آمده عارضه واکسن است یا ابتلا به کووید؟ بعد از تزریق دوز دو واکسن، بدن در برابر ابتلا به بیماری ۱۰۰ درصد ایمن نیست و بعد از گذشت سه هفته ایمنی مدنظر ایجاد می شود اما همچنان باید پروتکل ها رعایت و ماسک استفاده شود. این در حالی است که بیمار تنها دوز اول را تزریق کرده پس واکسن عمل نکرده، ایمنی کامل نبوده و احساس بیماری فرد مربوط به عوارض واکسن نیست بلکه این عوارض نشانه ابتلا به بیماری کروناست.

ورزش

آسان ترین و کم هزینه ترین راهکار ضد پیری

تحقیقات پزشکی نشان می دهد که ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه همانند یک داروی جادویی برای درمان انواع بیماری ها و بازگرداندن سلامتی کامل به بدن عمل می کند. «نتایج تحقیقات جدید پزشکی نشان می دهد که ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه علاوه بر این که مانع از پیری می شود، برای جلوگیری از بیماری هایی مانند چاقی، دیابت، سرطان و بسیاری از بیماری های خطرناک دیگر مؤثر است.» در همین باره دکتر «جیمز براون»، سرپرست این کمیته پژوهشی تأکید کرد که نیم ساعت پیاده روی روزانه دقیقاً مانند یک کیسول جادویی در مبارزه با پیری عمل می کند و همچنین مانع از مرگ ناگهانی می شود. پیاده روی همچنین قدرت تفکر را بهبود می بخشد و خطر ابتلا به آلزایمر را تا حد زیادی کاهش می دهد. افزون بر این پیاده روی ۵۰ درصد درد مفاصل را کاهش می دهد و باعث افزایش نشاط و توانایی جسمی و کاهش خستگی و افسردگی می شود.

منبع: ایسنا

پیشگیری از ابتلای کودکان به کرونا

فراگیری ابتلا به کرونا کودکان زیادی را هم درگیر کرده است؛ علایم و راه های پیشگیری از آن را در این مطلب مرور کرده ایم



کودک

این روزها کودکان بسیاری به کرونا مبتلا شده اند. هر چند به طور مشخص نمی توان عامل ابتلای زیاد کودکان را سویه دلتا دانست اما افزایش ابتلای کودکان به کرونا غیر قابل انکار است. در این خصوص مدیر فنی سازمان جهانی بهداشت می گوید: «شواهد نشان می دهد که سویه دلتا که اولین

بار در هند شناسایی شد، بیشتر در بین افرادی منتقل می شود که فاصله اجتماعی را رعایت نکرده اند. این مورد مشاهده نشده است که سویه دلتا مخصوص کودکان باشد و به طور خاص آنان را درگیر کند.» با این همه ابتلای کودکان در موج اخیر که در کشور مان ایجاد شده زیاد است. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

این است که کودکان در زنجیره انتقال قرار می گیرند.

بهرترین شیوه پیشگیری

۱- استفاده از ماسک ایمن ترین راه برای حفظ سلامت و مبتلا نشدن به ویروس کرونا ست هر چند احتمال ابتلای بیشتر کودکان و نوجوانان به ویروس دلتا تاکنون در مطالعات به عمل آمده اثبات نشده، اما با این حال آکادمی اطفال ایالات متحده آمریکا به تازگی توصیه کرده است که تمام کودکان بالای دو سال از ماسک استفاده کنند. در سنی که کودک برای زدن ماسک همکاری می کند حتما از ماسک استفاده کنید.

۲- کودکان را به مراکز شلوغ و پر تجمع نبرید و رعایت فاصله ایمن را به او آموزش دهید.

۳- نکات بهداشتی استفاده از ماسک را به کودکان آموزش دهید.

۴- از شست و شو و ضد عفونی دست های کودک غافل نشوید.

۵- به علایم بیماری حساس باشید.

۶- وسیله بازی و تفریح کودکان را در منزل فراهم کنید تا لازم نباشد به بیرون از منزل بروند.

۷- در صورت ضرورت و اصرار زیاد فقط در زمان هایی کودک را برای بازی به بیرون از منزل ببرید که پارک

محل زندگی تان خلوت است.

۸- بعد از بازی حتما دست های کودک را بشویید و ضد عفونی کنید.

۹- مطمئن شوید که کودک آب کافی می نوشد.

۱۰- به برنامه غذایی کودک توجه و سعی کنید سیستم ایمنی او را تقویت کنید.

علایم

✓ در ویروس دلتا دو جهش یا بیشتر اتفاق افتاده اما به طور کلی علایم ویروس کرونا شبیه به هم است.

✓ تب و لرز

✓ علایم تنفسی مثل گلودرد، سرفه، تنگی نفس و درد قفسه سینه

✓ علایم گوارشی مانند اسهال، تهوع، استفراغ و بی اشتهاپی

✓ از دست دادن حس های چشایی و بویایی

✓ سر درد

✓ بدن درد

✓ ضعف و بی حالی

موارد اشاره شده از جمله علایم ابتلای کودکان به ویروس کروناست و والدین در صورت مشاهده هر یک از این علایم باید بلافاصله کودک خود را نزد پزشک ببرند.

بیشتر بدانیم

۶ ترند برای ترغیب کودکان به خوردن خوراکی های سالم

مازل مرادی

خبرنگار

کارشناسان معتقدند برای ایجاد عادات غذایی سالم در فرزندان باید از کودکی آن ها را با رژیم های سالم غذایی آشنا کرد.

این کار را می توانید با مصرف میوه ها و سبزیجات تازه و سالم در خانه شروع کنید. البته شکل و نحوه پخت غذا هم در ترغیب کودکان به خوردن وعده های غذایی سالم مؤثر است. این وعده های غذایی می تواند به شکل های زیر برای کودکان جذاب تر شود.

۱. سرخ کردن

کودکان غذاهای آب پز را دوست ندارند و مصرف سبزیجات مغذی که مقداری در روغن کنجد سرخ و طعم دار شده باشد آن ها را به خوردن سبزیجات راغب تر می کند.

۲. نمک زدن

مصرف مقدار مناسب نمک برای کودکان مانعی ندارد و استفاده از آن روی گوچه و سبزیجاتی که طعم جالبی ندارند می تواند آن ها را به خوردن شان تحریک کند.

۳. شیرین کردن

استفاده از شکر در پخت سبزیجات آن ها را بسیار خوشمزه می کند. استفاده از شکر نباید زیاد باشد که خاصیت سبزیجات را تحت تأثیر خود قرار دهد.

۴. سس

اگر قصد پخت سبزیجات به صورت بخار پز را دارید استفاده از انواع سس هایی که کودکان تان دوست دارند روی آن ها طعم و شکل بهتری به این مواد می دهد.

۵. پوره کردن

کودکانی که در جویدن غذائنبل هستند می توانند از سبزیجات و غذاهای پوره شده استفاده کنند. اضافه کردن کمی پنیر ماسکارپونه می تواند این پوره ها را خوش طعم تر کند. این شکل غذا برای نوزادان هم مفید است.

۶. پیترز

اگر کودکان تان سبزی نمی خورند، شما می توانید با سبزیجات و مواد غذایی سالم مثل مرغ، سویا و ... یک پیترزای سبزیجات درست و با اضافه کردن سس و مقداری پنیر آن را خوش طعم کنید.

در تهیه این مطلب از سایت «چاره چی» کمک گرفته شده است

عواملی که باعث کم پشتی مو می شود

۴ عامل کم پشتی موها عبارت اند از:

ژن ها

ژن ها نقش مهمی در تعیین سلامت تراکم موهای شما دارد. اگر اعضای نزدیک خانواده شما موهای نازکی دارند، احتمالا شما هم موهای کم پشتی خواهید داشت.

رژیم غذایی

اگر چه اطلاعات کمی در خصوص رابطه میان یک رژیم غذایی ناسالم و پرپشتی مو وجود دارد اما حفظ یک رژیم غذایی همه را با ویتامین ها و مواد مغذی می تواند حجم موهای شما را افزایش دهد.

مشکلات پزشکی

برخی بیماری های خود ایمنی و برخی مشکلات پزشکی می تواند به ریزش مو منجر شود. این مسئله می تواند سبب شود تا حجم موهای شما کمتر از قبل شود.

استرس

استرس هم می تواند به ریزش مو کمک کند. استرس پاسخ سیستم

ایمنی را بر می انگیزد که در نتیجه می تواند به ریزش مو منجر شود.

۲ روش طبیعی برای پرپشتی مو

ژل آلوئه ورا

آلوئه ورا دارای خواص ضد التهابی و ضد میکروبی است که پوست سر را تمیز نگه می دارد. داشتن پوست سر سالم برای حفظ سلامت مو ضروری است. آلوئه ورا می تواند فولیکول های مورا تقویت و از شکستگی موها جلوگیری کند و تراکم موهای شما را بهبود بخشد.

شیوه مصرف

ژل آلوئه ورا را روی پوست سر خود بمالید. بگذارید یک ساعت

بماند و سپس با آب سرد آن را بشویید.

بذر شنبلیله

دانه شنبلیله حاوی آنتی اکسیدان هایی است که با رادیکال های آزاد بدن مقابله می کند. رادیکال های آزادی می تواند فولیکول های موی شما را ضعیف کند و باعث ریزش و شکستگی موهای شما شود.

✓ شیوه مصرف

دانه های شنبلیله را در طول شب خیس کنید. سپس آن ها را آسیاب کنید و به صورت خمیر درآورید. پس از آن، آن را به ریشه موهای خود بزنید و بگذارید یک ساعت بماند. در پایان آن را با آب سرد بشویید.

پار فیت توت فرنگی، ساده و خوشمزه

- ۱- در یک کاسه متوسط با استفاده از مخلوط کن برقی پنیر خامه ای، وانیل و شکر را با هم ترکیب کنید تا صاف و یک دست شود.
- ۲- در یک ظرف دیگر خامه را خوب هم بزنید تا سفت شود.
- ۳- خامه را به مخلوط پنیر خامه ای اضافه و به صورت دورانی مخلوط کنید تا با هم خوب مخلوط شود.
- ۴- توت فرنگی های خرد شده را اضافه و مخلوط کنید.
- ۵- دسر را داخل لیوان ها بریزید و در یخچال قرار دهید یا بلافاصله سرو کنید.
- ۶- می توانید به جای توت فرنگی از میوه های دیگر مثل تکه های هلو، آناناس، موز، آلوئه ورا و ... استفاده کنید.

- پنیر خامه ای کم چرب - ۲۵۰ گرم
- وانیل شکری - یک قاشق چای خوری
- شکر - ۶ تا ۸ قاشق غذا خوری
- خامه زده شده سرد - یک فنجان
- توت فرنگی خرد شده - یک فنجان

دسر

