

میزان انتقال ایدز از مادر به کودک در ایران ۲ درصد است و ۲۱ درصد نیز علت ناشناخته در این زمینه وجود دارد. به گزارش خبر نگار علمی ایرنا، دکتر صفیه شهریاری افشار عضو هیئت موسس و بازرس انجمن علمی سلامت خانواده اظهار کرد: طبق اهداف توسعه پایدار، لازم است تا سال ۲۰۳۰، ۹۰ درصد مبتلایان به ایدز از وضعیت خود آگاه باشند، ۹۰ درصد از افرادی که از ابتلای خود به ایدز آگاه شده اند، به داروهای ضد ویروسی دسترسی داشته باشند و ۹۰ درصد از مبتلایانی که به داروهای مورد نیاز دسترسی دارند، میزان ویروس در آنها به صفر برسد.

زمان مناسب استفاده از بالش برای کودک



مترجم: علیرضا – آیا از این که کودک تان هنوز روی یک سطح صاف بدون استفاده از بالش می خوابید، نگران هستید؟ به گفته کارشناسان استفاده از بالش برای کودک زیر دوسال توصیه نمی شود زیرا احتمال خفه شدن وی وجود دارد. نتایج مطالعات، نشان می دهد نوزادانی که برای آن ها از بالش استفاده می شود، در معرض خطر خفگی یا سندروم مرگ ناگهانی نوزاد (SID) قرار می گیرند.

به نقل از سایت هلت نیوز، گاهی حتی پس از پشت سر گذاشتن این سن حساس، استفاده از بالش برای کودک توصیه نمی شود.

سن مناسب کودک برای استفاده از بالش:

برخی متخصصان اطفال می گویند: سن خاصی برای استفاده از بالش وجود ندارد در حالی که بعضی معتقدند یک سالگی، سن مناسبی است تا به تدریج کودک نوپا را به استفاده از بالش عادت داد.

در یک سالگی خطر خفه شدن کودک تا حد زیادی کاهش می یابد. اما توصیه می شود هر آنچه احتمال خفگی کودک را افزایش می دهد، از گهواره او برداشته شود.

باید یک بالش سفت، کوچک و صاف برای کودک انتخاب کنید. گزینه بهتر آن است که صبر کنید تا زمانی که نوزاد عادت کند به جای گهواره روی تخت بخوابد.

بالش های حاوی پر که فوق العاده نرم است، می تواند باعث بروز حساسیت در کودک شود و در صورت قرار گرفتن سر نوزاد زیر بالش، خطر خفه شدن وی وجود دارد.

چند اشتباه ساده که به مرگ منجر می شود

بیشتر بدانیم

برخی عادت های روزانه بدون آن که افراد متوجه باشند، می تواند باعث ابتلای آن ها به مرگبارترین بیماری های جهان شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، کارشناسان در جدیدترین پژوهش های خود دریافته اند نشستن برای مدت زمان طولانی می تواند باعث ابتلای افراد به انواع بیماری ها از جمله سرطان سینه، روده بزرگ، سرطان ریه و پروستات شود. کارشناسان بر این اساس به افراد توصیه می کنند هر دو ساعت یکبار به مدت نیم ساعت از جای خود بلند شوند و به انجام کارهایی چون ورزش های کششی و قدم زدن بپردازند تا سلامت بدن آنها حفظ شود. خوردن زیاد گوشت قرمز و پنیر هم به دلیل وجود پروتئین حیوانی

ورزش بلافاصله بعد از خوردن غذا، ممنوع

یک، دو، سه

ورزش قبل از این که هضم غذا تمام شود، باعث اختلال در هضم و بروز التهاب و تولید مواد سمی در بدن می شود. به گزارش تسنیم، سید جواد علوی کارشناس طب سنتی درباره تأثیر ورزش بر بدن اظهار کرد: یکی از ۶ اصل ضروری سلامتی، انجام فعالیت های بدنی است که به دو دسته تقسیم می شود: ورزش و فعالیت هایی که خودمان انجام می دهیم و حرکاتی که روی بدن مانند ماساژ و دلاکی انجام می شود. این کارشناس طب سنتی ادامه داد: ورزش و فعالیت، حرارت و خشکی بدن را افزایش می دهد و باعث می شود رطوبت اضافه بدن ناشی از هضم نامناسب و مصرف نادرست مواد غذایی و همچنین اختلاط زائد، آماده دفع شود.

ابن سینا می گوید هیچ دافعی مثل ورزش برای انسان نیست؛ ورزش معتدل باعث می شود فقط مواد زائد از بدن دفع و مواد سالم در بدن حفظ شود.

تقسیم بندی ورزش ها از نظر قدرت

ورزش به دو دسته شدید و خفیف تقسیم بندی می شود و از نظر مدت به ورزش طولانی و ورزش کوتاه و از نظر سرعت به ورزش سریع و ورزش کند، قابل دسته بندی است.

این کارشناس طب سنتی گفت: ورزش های سریع بیشتر حرارت را بالا می برد، اما ورزش های طولانی، بیشتر تحلیل برنده است؛ افرادی که به دنبال رژیم لاغری هستند از این نوع ورزش ها استفاده کنند. علوی یادآور شد: اگر مزاج شخصی گرم باشد یا کم تحرکی مزاج به سمت گرمی متمایل می شود اما در نهایت حرارت درونی و مفید بدن کاهش پیدا می کند؛ اگر مزاج سرد باشد، کم کم مزاج به سردی متمایل و باعث سوء مزاج می شود اما ورزش باعث تعدیل مزاج می شود.

ورزشی معتدل است که در آن ضمن این که ضریان قلب و تنفس زیاد می شود، پوست حالت گل انداختن پیدا کند اما نباید به تنگی نفس یا ضعف زیاد یا کبودی چهره منجر شود؛ انجام فعالیت های ورزشی قبل از این که هضم غذا تمام شود، باعث اختلال در هضم و بروز التهاب و تولید مواد سمی در بدن می شود.

درمان به موقع فشار خون ضروری است

کافه سلامت

اختلال ریتم قلب می تواند سبب بروز سکتة مغزی شود و افرادی که دچار سکتة مغزی شده اند، باید همزمان تحت نظر پزشکان متخصص مغز و اعصاب و قلب و عروق قرار گیرند. محمد رضا معتمد، متخصص مغز و اعصاب اظهار کرد: بسیاری از بیماری های مغز و اعصاب ارتباط تنگاتنگی با بیماری های قلب و عروق و غدد دارد و می توان گفت بسیاری از بیماری های قلبی عوارضی بر مغز و اعصاب دارد. معتمد افزود: افرادی که دچار سکتة مغزی شده اند باید همزمان تحت نظر پزشکان متخصص مغز و اعصاب و قلب و عروق قرار گیرند تا دچار مشکلات بیشتر نشوند و از بروز بیماری های دیگر در آنها پیشگیری کرد. این نورو لوژیست خاطر نشان کرد: بیماری های قلب و عروق و مغز و اعصاب جزو سه علت اصلی مرگ و میر افراد در جامعه به شمار می رود که بخش مهمی از آن قابل پیشگیری و کنترل است.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹

آشپزی من

مواد لازم

- * سیب متوسط – ۶ عدد
- * شکر قهوه ای- نصف پیمانه
- * پودر دارچین- یک قاشق مرباخوری
- * پودر جوز هندی
- * یک هشتم قاشق مرباخوری
- * کشمش- یک سوم پیمانه
- * کره- ۳ قاشق غذاخوری
- * گردوی ریز خرد شده- یک چهارم پیمانه
- * آب جوش- یک پیمانه

طرز تهیه

- * فر را روی ۱۷۵ درجه سانتی گراد تنظیم کنید.
- * در کاسه کوچکی، شکر قهوه ای، دارچین، جوز هندی و کشمش را باهم مخلوط کنید.
- * داخل سیب ها را طوری خالی کنید که ته آن دست نخورد؛ سپس در ظرف مناسب با کمی فاصله آن ها را کنار هم بچینید.
- * مواد را به طور مساوی داخل سیب قرار دهید. سپس روی هر یک نصف قاشق غذاخوری کره، گردو و اگر تمایل دارید مخلوط دارچین اضافه کنید.
- * در ظرف آب بریزید و به مدت ۴۵ دقیقه سیب را در فر بگذارید تا بپزد و نرم شود.
- * در صورت تمایل، با بستنی، خامه یا سس کارامل سرو کنید.
- * برای تهیه سس کارامل، یک پیمانه شکر قهوه ای، ۴ قاشق غذاخوری کره، نصف پیمانه خامه، یک چهارم قاشق مرباخوری نمک و کمی وانیل را باهم مخلوط کنید و به مدت ۱۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید و بگذارید سس خنک شود.

سلامت

ماساژ فواید زیادی برای نوزاد دارد و آرامش بخش است. خوب است بدانید در صورت بی توجهی به نوزاد، او احساس استرس می کند. به نقل از سایت ام اس ان، ماساژ دارای فواید زیادی است. ماساژ به رشد مناسب نوزاد کمک می کند و فرایند عضله سازی را در کودکان ناتوان بهبود می بخشد.

بعضی از نوزادان با اختلالاتی مانند آسم، دیابت یا مشکلات پوستی به دنیا می آیند که ماساژ می تواند برای درمان آن ها بسیار مؤثر واقع شود.



مزایای ماساژ برای نوزادان

امروزه پزشکان ماساژ بدن را حتی برای کودکان مبتلا به سرطان نیز توصیه می کنند، زیرا استرس را کاهش می دهد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند.

ماساژ برای کودکان مبتلا به اوتیسم نیز مفید است. توجه داشته باشید ماساژ باید ۲۰ تا ۱۵ روز بعد از به دنیا آمدن نوزاد شروع شود و پس از آن وی را با آب ولرم بشویید تا علاوه بر ایجاد آرامش، خواب راحتی نیز داشته باشد.

مزایای ماساژ بدن برای کودکان عبارت است از:

- * **بد خلقی را کاهش می دهد.**
- * **کمک می کند خواب بهتری داشته باشد و الگوی خواب را تنظیم می کند.**
- * **رونند بهبود بیماری را تسریع می بخشد؛ از طرفی باعث می شود وزن کودک بالا برود.**
- * **اشتهار ا بهبود می بخشد**
- * **ماساژ از بروز بیماری های مختلف مانند پیوست، که در کودکان شایع است پیشگیری می کند.**
- * **ماساژ بدن در طول زمستان، از کودک در برابر سینوزیت و احتقان سینه محافظت می کند.**
- * **به عملکرد درست سیستم ایمنی بدن کمک می کند.**
- * **به کودک احساس نشاط و انرژی می بخشد و باعث تقویت عضلات می شود.**
- * **مادر می تواند با ماساژ دادن نوزادش، با او ارتباط بهتری برقرار کند. همچنین ثابت شده است که این دسته از بچه ها ز رنگ تر هستند.**



پرسش و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

تغذیه

غلظت خون در پی تغذیه نامناسب به وجود می آید، بنابراین در مرحله اول باید وضعیت غذایی خود را اصلاح کنید. در مرحله بعدی پرهیز از مصرف فست قود، اجتناب از نوشیدن مایعات همراه غذا و اصلاح وضعیت تغذیه به صورت کلی توصیه می شود که بارها به اهمیت آن اشاره کرده ایم. در این شرایط مصرف گوشت گاو، عدس، بادمجان، کلم و فارچ مناسب نیست. خوردن بعضی از خوراکی ها مانند کاهو خون رقیق ایجاد می کند. مصرف بعضی از داروهای گیاهی مانند عنب باعث کاهش غلظت خون می شود. عنب را می توان به صورت میوه یا دمنوش مصرف کرد. دمنوش گل گاوزبان هم مفید است. در بعضی موارد ممکن است نیاز به فصد، حجامت وز الو درمانی باشد که با تجویز پزشک انجام می شود.

خانمی ۲۲ ساله ام و ۳ سال است که از دواج کرده ام. متوجه شده ام که کیست باتون دارم. آیا غیر از جراحی درمان دیگری هم دارد؟

بله. استفاده از آئین های گیاهی مانند جوشانده اناریا آویشن یا مخلوطی از آن مفید است. مصرف دمنوش نعناع و آویشن هم مفید است

مردی ۳۲ ساله ام که زیر بغلم روم کرده است و خال های گوشتی زیادی دارم؛ علت آن چیست و چه درمانی دارد؟

معمولاً این خال ها مربوط به افزایش سوداست. در درجه اول پرهیز از مصرف غذاهای سودا زا و در مرحله بعد استفاده از دمنوش هایی توصیه می شود که به دفع سودا کمک می کند مانند افیتمون، استوفودوس، گل گاوزبان. انجام فصد هم ممکن است مناسب باشد به شرطی که ضعف نداشته باشید. استفاده از شربت گیاهی سوداک (۲ تا ۳ ماه) هم مفید است.

برای درمان زونا و کاهش درد و خارش چه توصیه ای می کنید؟

معمولاً زونا با انجام حجامت موضعی تسکین پیدا می کند. در مرحله اول جوش و علائم گرمی پیدای می شود که اگر در این مرحله به صورت موضعی حجامت انجام شود، علائم کاهش پیدای می کند. مشکل اصلی دردهایی است که مدت ها در آن ناحیه باقی می ماند. در بیشتر موارد این مشکل با انجام حجامت بهبود پیدای می کند.

تغذیه



توصیه هایی برای مصرف ماهی

افراد گرم مزاج، ماهی را با ادویه و سبزی های تازه مصرف کنند.

اصغر عباسی پژوهشگر طب سنتی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران، با بیان این که ماهی جزو مواد غذایی ساکنان شهرهای جنوبی و شمالی کشور است، گفت: آهن موجود در ماهی باعث تسریع گردش خون، افزایش هوش، بهبود عملکرد دستگاه گوارش و درمان کم خونی می شود.

چربی موجود در منابع و غذاهای دریایی مانند ماهی و میگو، غیر اشباع است و باعث افزایش کلسترول، تری گلیسیرید و لیپوپروتئین های مضر و چربی خون نمی شود و افزودن طعم دهنده هایی همچون آبلیمو، آب نارنج و شربت نعناع به ماهی باعث افزایش آهن بدن می شود. وی با بیان اینکه گوشت و ماهی در گرمای تابستان قاسد می شود، عنوان کرد: مصرف ماهی در هوای سرد و فصل زمستان، باعث بی حسی پوست و سستی بدن و خواب آلودگی می شود.

عباسی با بیان اینکه ماهی سرشار از ویتامین های A و D است، تصریح کرد: مصرف این ماده غذایی باعث کاهش بیماری های پوستی، افزایش کلسم، قدرت بینایی و مستحکم شدن استخوان های کودکان می شود.