جوش های ریز قرمز و سر سفید احتمالا اگزمای دوران شیرخوارگی است و در کودکانی که به شیر حساسیت دارند، تا دو سال ادامه می یابد. این نوع جوش درمان خاصی هم ندارد و تا زمانی که کودک از شیر مادر و یا هر نوع شیر دیگری استفاده می کند، کم و بیش وجود خواهد داشت. مهم این است کاری کنید که خارش جوش ها آرام شود. اگر هم احساس می کنید، نوزاد زیاد جوش ها را می خاراند، باید دستکشی نرم در دستان وی به کنید تا جوش ها را نخاراند.

شیرخشک های حساسیت زا

اگر چه همه متخصصان به مادران توصیه می کنند که فرزندشان را با شیر خودشان تغذیه کنند اما ممکن است به هر دلیلی بخواهید فرزندتان را با شیرخشک تغذیه کنید. مهم ترین نکته برای انتخاب شیر خشک، کیفیت تغذیه ای، قیمت و حساسیت زا نبودن آن است. شاید با خودتان فکر کنید مگر شیرخشک مخصوص شیرخواران هم می تواند حساسیت زا باشد؟ پاسخ مثبت است؛ حساسیت به شیرخشک را می توان از روی علائمی تشخیص داد و با تعویض نوع شیرخشک واکنش های حساسیتی را از بین برد.

انواع اصلی شیرخشک

شیرخشک تولید شده از شیر گاو:
بیشتر انواع شیرخشک موجود در بازار از شیر گاو تهیه شده و از اصلی ترین مواد مغذی مورد نیاز کودک برخوردار است. تولید کنندگان ضمن خشک کردن شیر، پروتئین آن را تغییر می دهند، به طوری که دستگاه گوارش کودک، آن را به راحتی هضم کند.
البته، برخی کودکان به پروتئین های شیر گاو حساسیت نشان می دهند بنابراین به نوع خاصی از شیرخشک مخصوص کودکان احتیاج دارند.

شیرخشک تهیه شده از سویا:
این نوع شیرخشک برای شیرخوارانی مناسب است که به پروتئین های حیوانی حساسیت نشان می دهند. البته اگر شیرخوار به شیر گاو یا لاکتوز هم حساسیت دارد می توان برای تغذیه او از این نوع شیر استفاده کرد. یادآوری می شود که لاکتوز یک نوع قند است که در شیر گاو وجود دارد. با وجود این، گاهی می بینیم بعضی بچه هایی که به شیر گاو حساسیت دارند به شیر سویا هم آلرژی دارند.

شیرخشک با پروتئین های تجزیه شده:
این نوع شیرخشک حاوی پروتئین های تجزیه شده است که بسته به نوع آن، ممکن است کل یا بخشی از پروتئین شیر تجزیه شده باشد. شیرخوارانی که به شیر گاو و شیر سویا واکنش نشان می دهند، بهتر است از این نوع شیر تغذیه شوند. این نوع شیر خشک همچنین برای کودکانی که به انواع پروتئین حساسیت دارند هم مناسب است.

شیرخشک خاص:
برخی انواع شیرخشک هم، برای نوزاد نارس یا شیرخوارانی که نیازهای تغذیه ای به خصوصی دارند، تولید می شود.

تاریخ مصرف شیرخشک مهم است؟
شیرخشک های تاریخ مصرف گذشته را نخرید یا اگر در خانه دارید از آن ها استفاده نکنید، زیرا بعد از گذشت تاریخ درج شده روی بسته، کیفیت و ارزش غذایی شیرخشک دستخوش تغییر می شود. یادتان باشد که کیفیت بسته شیرخشک هم برای ما مهم است. اگر بسته یا قوطی باد کرده، پاره شده یا سوراخ شده یا زنگ زده از خرید آن محصول خودداری کنید.

از کجا بفهمیم که فرزندمان به شیرخشک حساسیت دارد؟

تغییرات پوستی:
در مدتی که شیر را به فرزندتان می دهید باید به پوست فرزندتان توجه ویژه ای داشته باشید. بسیاری از انواع حساسیت شیرخوار به شیرخشک به صورت خارش، اگزما، خشکی پوست، پوسته پوسته شدن و کهیر خود را نشان می دهد و ممکن است قسمتی از پوست یا تمام آن را درگیر کند.

به شیرخوردن فرزندتان دقت کنید:
اگر کودک بعد از خوردن شیر، گاز زیادی دفع کند احتمالا به آن نوع شیرخشک حساسیت دارد.

استفراغ و آب دهان:
کودکان در ماه های ابتدای زندگی دچار ریفلاکس می شوند و ممکن است بارها اتفاق بیفتد هنگامی که می خواهید گاز معده آن ها را خارج کنید روی شانه شما شیر بالا بیاورند، این حالت کاملا طبیعی است اما مراقب استفراغ های غیرطبیعی، مکرر و همچنین بیرون ریختن مقدار زیاد بزاق کودک از دهانش باشید زیرا این دو تغییر ممکن است از نشانه های حساسیت به شیرخشک باشد.

تغییرات ناحیه مقعد:
به مقعد فرزندتان توجه کنید، اگر پوست اطراف این ناحیه به صورت دایره ای قرمز شده باشد و با کرم های ضدسوختگی ناحیه پوشک بهبود نیابد شاید فرزندتان به شیرخشکی که می خورد حساسیت داشته باشد.

تغییرات روده ای:
توجه به کارکرد روده کودک اهمیت دارد. اگر بعد از مصرف نوع به خصوصی شیرخشک، کارکرد روده فرزندتان تغییر قابل توجهی داشت احتمالا فرزندتان به آن نوع شیرخشک حساسیت دارد.

تغییرات صورت:
گاهی در موارد شدید حساسیت، تورم هایی در ناحیه صورت دیده می شود که ممکن است تنفس کودک را دشوار کند.

مدفوع غیرعادی:
اگر فرزندتان را از شیرخود گرفته اید و می خواهید او را با شیرخشک تغذیه کنید، ممکن است مدفوع فرزندتان تغییر شکل دهد و بوی متفاوتی داشته باشد اما اگر بوی مدفوع متعفن است و خیلی سفت یا خیلی شل شده، ممکن است شیرخشک انتخابی شما برای فرزندتان حساسیت زا باشد.

فرزندم به شیرخشکش حساسیت دارد، چه کنم؟
به گزارش باشگاه خبرنگاران، قبل از این که خودسرانه به داروخانه یا فروشگاه مواد بهداشتی بروید، به متخصص کودکان معالج فرزندتان سری بزنید و علائم فرزندتان را برای او شرح دهید. متخصص می تواند نوع مناسبی از شیرخشک را به شما پیشنهاد کند تا فرزندتان دوباره دچار حساسیت به شیرخشک نشود. یادآوری می شود تغذیه کودک با شیر مادر تا ۶ ماه اول زندگی، احتمال بروز حساسیت به انواع شیر و به خصوص شیرخشک را کاهش می دهد.

پرسش و پاسخ
بابک جوانمرد متخصص اورولوژی باشگاه خبرنگاران جوان

سوال
چگونه پروستات خود را سالم نگه داریم؟

جواب
پروستات جزو بافت های طبیعی است که در همه مردان وجود دارد و از سن چهل و پنج سالگی به بعد به دلیل کاهش هورمون مردانه، رشد می کند.
پروستات در سنین مختلف با بیماری های مختلفی ممکن است همراه باشد، برای مثال در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی افراد ممکن است با التهاب پروستات مواجه شوند که ممکن است به صورت تکرر ادرار، شب ادراری، دردهای ناحیه لگن و کشاله ران و درد در ناحیه مقعد بروز پیدا کند.
زمانی که مردان به این بیماری مبتلا می شوند عوارضی مانند ضعیف شدن مثانه، آسیب دیدن کلیه و گردش خون تصفیه نشده به دلیل بازجذب ادرار از مثانه به کلیه به سراغ آن ها می آید. رعایت اصول بهداشتی، کاهش مصرف سیگار، استفاده از میوه جات و مصرف گوجه فرنگی در به تاخیر انداختن رشد پروستات نقش دارد. توصیه می شود مردان از ۴۵ سالگی به بعد، آزمایش های سرطان پروستات را هر دو ماه یک بار انجام دهند و توسط اورولوژیست معاینه شوند تا در صورت بروز هر گونه اختلال و سرطان، سریعا تشخیص و درمان شود.
نکته: پروستات در دو مقطع زمانی بزرگ می شود، اولین مقطع اوایل دوران بلوغ و مرحله دوم حدودا از ۲۵ سالگی است. این بزرگ شدن پروستات کاملا بی ضرر است، اما اغلب سبب مشکلات ادراری در سنین بالاتر می شود. تا ۶۰ سالگی ۸۰ درصد مردان، مشکلات ادراری ناشی از بزرگ شدن پروستات را تجربه می کنند. با بزرگ شدن غده پروستات به «میزراه» (مجرای ادراری) فشار وارد می شود که می تواند عامل مشکلات ادراری از جمله تکرر ادرار، اجبار ناگهانی به دفع ادرار، بیدار شدن از خواب (در شب) برای دفع ادرار، مشکل در شروع ادرار و قطره قطره شدن ادرار در انتها، کامل تخلیه نشدن مثانه و گاه حتی قادر نبودن به دفع ادرار باشد.

مصرف برخی آنتی بیوتیک ها با خطر سقط جنین همراه است

بانو

طبق نتایج یک مطالعه، مصرف برخی از انواع آنتی بیوتیک در طول بارداری موجب افزایش خطر سقط جنین می شود. به گزارش مهر، به گفته محققان ماکرولیدها، کینولون ها، تتراسایکلین ها، سولفونامیدها و مترونیدازول، از جمله آنتی بیوتیک های مرتبط با افزایش ریسک «سقط خود به خودی» است، یعنی سقطی که قبل از هفته ۲۰ بارداری اتفاق می افتد. محققان اذعان می کنند مصرف این گروه از آنتی بیوتیک ها خطر سقط جنین را تا دو برابر افزایش می دهد. سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه مونترال کانادا، در این باره می گوید: یافته های جدید به این معنا نیست که زنان باردار باید مصرف آنتی بیوتیک را که برای درمان عفونت های باکتریایی تجویز شده، متوقف کنند.
به گفته وی، دلیل اینکه برخی آنتی بیوتیک ها ظاهراً پرخطرتر از دیگر آنتی بیوتیک ها هستند ممکن است ناشی از نحوه عملکرد هر دارو در بدن باشد.
وی در ادامه می افزاید: «به عنوان مثال تتراسایکلین در طول بارداری تجویز نمی شود چرا که موجب تغییر رنگ دائمی دندان های جنین شده و ممکن است بر رشد استخوان او هم تاثیر بگذارد. همچنین بررسی ها نشان داده است که «کینولون» هم بر DNA تاثیر می گذارد. از سوی دیگر «نیتروفورانتوئین» گزینه دارویی ایمن تری است چرا که با افزایش سقط جنین همراه نیست و حتی ممکن است گزینه مناسبی برای درمان عفونت های مجاری ادراری باشد.

نکاتی درباره نقص ایمنی شدید در کودکان

بیشتر بدانیم

بیماری «نقص ایمنی توام شدید» نوعی بیماری نقص سیستم ایمنی است.
نقص سیستم ایمنی به دو نوع اولیه یا ثانویه (اکتسابی) تقسیم می شود؛ نقص ایمنی اولیه ناشی از نواقص ژنتیکی مادرزادی است اما نقص ایمنی ثانویه به دنبال ابتلا به دیگر بیماری ها ایجاد می شود. نقص ایمنی توام شدید، نوعی نقص سیستم ایمنی اولیه است و مشهورترین نقص ایمنی ثانویه بیماری ایدز (AIDS) است.
در بین نقص های ایمنی اولیه، کمبود پادتن (آنتی بادی) شایع ترین نوع است. بیماران مبتلا به کمبود اولیه پادتن مستعد ابتلا به انواع عفونت های باکتریایی هستند. دکتر نیما رضایی، مهم ترین علامت این بیماری را عفونت های مکرر در شیرخواران اعلام کرد و گفت: خانواده ها عفونت های مکرر در آنان را جدی بگیرند و در صورت مشاهده، حتما به پزشک متخصص مراجعه کنند. به گزارش ایرنا، وی تاکید کرد: این کودکان نباید واکسن زنده مانند «ب ث ژ» (سل) و فلج اطفال خوراکی دریافت کنند. تزریق این واکسن ها نه تنها آنان را در مقابل بیماری ها مصون نمی کند بلکه مشکلاتی نیز برای آنان به وجود می آورد و امکان ایجاد عوارض و در نتیجه فوت آنان را بیشتر می کند. معاون مرکز تحقیقات نقص ایمنی دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد: در حال حاضر غربالگری این بیماری در کشور انجام نمی شود و خانواده هایی که بچه های قبلی آن ها به بیماری نقص ایمنی مبتلا شدند باید تشخیص قبل از تولد این بیماری را انجام دهند. وی گفت: هر چند آمار مبتلایان به بیماری نقص ایمنی توام شدید یک در ۵۰ هزار نوزاد است و نسبت به دیگر بیماری های سیستم نقص ایمنی کمتر است اما به دلیل این که جان فرد را به طور جدی به مخاطره می اندازد باید غربالگری در این زمینه انجام شود. وی، پیوند مغز استخوان را راه درمان این بیماری اعلام کرد و گفت: اگر افراد مبتلا به این بیماری، زودتر شناسایی شوند و به موقع اقدامات درمانی آنان آغاز شود از عوارض بیماری جلوگیری می شود. وی ادامه داد: در دهه های گذشته، خیلی از بیماران نقص ایمنی شناسایی نمی شدند و بر اثر عوارض جدی، جانشان را از دست می دادند. معاون مرکز تحقیقات نقص ایمنی دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد: در حال حاضر علم پیشرفت کرده و در این شرایط، بسیاری از بیماری های نقص ایمنی اگر به موقع تشخیص داده شود، قابل درمان است.

مضرات راه رفتن با «صندل» در تابستان

کافه سلامت

پوشیدن «صندل» در تابستان و هوای گرم بسیار رایج است، اما به گزارش مهر، انجمن پا پزشکی آمریکا هشدار می دهد که پوشیدن صندل برخی آسیب ها و صدمات را برای پا دارد که در ادامه به آن ها اشاره می شود:
* رگ به رگ شدن یا پیچ خوردگی مچ پا ناشی از پوشیدن دمپایی یا صندل
* ایجاد پینه یا تغییر شکل انگشتان پا به دلیل پوشیدن صندل های تابستانی
* حفاظت و مراقبت ضعیف و نامناسب از پا، درد پاشنه و درد قوس پا به دلیل سُرخوردن پا
* صدمه به مچ پا و درد در کره پا به دلیل پاشنه بلند
* پینه بستن، مراقبت ضعیف و سوزش بین انگشتان به دلیل پوشیدن صندل های توری یا بندی.

آشپزی من
سس کارامل موزی

مواد لازم

شکر قهوه ای - یک لیوان
شیر - نصف لیوان
نمک - کمی
موز پوره شده - دو عدد کاملا رسیده
وانیل - یک چهارم قاشق چای خوری
پودر نسکافه در صورت تمایل - یک قاشق مرباخوری
پودر ژلاتین حل شده در آب - یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

شیر و شکر را روی حرارت ملایم به مدت ده دقیقه هم می زنیم.
وقتی شکر کاملا حل و کاراملی شد، موز را که خوب له کردیم همراه پودر نسکافه اضافه می کنیم و با حرارت ملایم می پزیم تا به غلظت مناسب برسد و در آخر وانیل و ژلاتین را اضافه می کنیم. مواد را بعد از سرد شدن داخل مخلوط کن بریزید تا یکدست شود.

غذاهایی که نباید بعد از قطع شیردهی به کودکتان بدهید

نگران این هستید که کودکتان، بعد از قطع شیردهی چه غذاهایی را می تواند بخورد و چه غذاهایی را نمی تواند؟ به گزارش بهداشت نیوز، غذاهای متنوعی وجود دارد که می توانید با آن ها شروع کنید و البته غذاهایی هم هست که باید از آن ها بپرهیزید. در ادامه مواردی از غذاهایی را که نباید بلافاصله به کودک تان بدهید معرفی می کنیم:

سفیده تخم مرغ:
مصرف سفیده برای کودکان زیر یک سال ممکن است خطرناک باشد. باکتری های موجود در سفیده تخم مرغ ممکن است باعث ناراحتی معده شود.

کره بادام زمینی:
کره بادام زمینی سرشار از پتاسیم، پروتئین و فیبر است اما می تواند باعث رسوبات و مشکلات دهان و دندان برای کودک شود.

سبزیجات خام:
سبزیجات منبع غنی مواد مغذی است و استفاده از آن ها مانع بروز بسیاری از بیماری های مزمن می شود.

ماهی:
ماهی می تواند باعث تحریک آلرژی و آثار منفی روی کودکان شود.

عسل:
عسل یکی از قدیمی ترین و شناخته شده ترین شیرین کننده های طبیعی است. این غذا برای کودک خطرناک است. عسل حاوی اسپور و دیگر موادی است که ممکن است باعث ایجاد عفونت در کودک شود.

شیر کامل برای کودکتان خطرناک است:
به شکل طبیعی کودک با خوردن شیر هیچ مشکلی ندارد چون خود شیرخوار است. اما شیر گاو با آن همه پروتئین و مواد معدنی که دارد برای کودکان زیر ۱۲ ماه مناسب نیست.

غذاهای کنسرو شده:
خوردن غذاهای کنسرو شده شاید راحت باشد اما برای کودک بسیار خطرناک است. ممکن است کودک دچار عفونت بوتولیسم یا دیگر بیماری هایی با عامل باکتری شود.