کودکان به دلیل فعالیت زیاد و نداشتن تمرکز و قدرت کنترل حرکات، بیش از بزرگسالان در معرض تماس با مواد آلوده هستند و شست‌وشوی دست‌ها نیز به مشکل اولیه می‌افزاید. به‌ویژه در فصل گرما، رعایت نکات بهداشتی، باعث حفظ سلامت خواهد شد. به گزارش سلامت نیوز، دکتر فریبا شیروانی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی اطفال، درباره راه‌های ساده و پیش پا افتاده انتقال بیماری در کودکان که بسیاری از والدین فکرش را نمی‌کنند، می‌گوید: کودکان ساعت‌های زیادی را کنار هم سپری می‌کنند و همین موضوع، احتمال انتقال بیماری از طریق راه‌های تنفسی را افزایش می‌دهد.

آیا صبح با درد معده بیدار می‌شوید؟

بیدار شدن از خواب با معده درد خوشایند نیست و موجب می شود تا روز بدی را آغاز کنید. معده درد ممکن است با نفخ یا احساس سوزش و گاهی اوقات با حالت تهوع همراه باشد.

عوامل بسیاری می تواند موجب معده درد شود. گاهی اوقات باید برای بررسی دقیق به پزشک مراجعه کنید.

چرا صبح هنگام با معده درد مواجه می شوم؟

سندروم روده تحریک پذیر (IBS)

سندروم روده تحریک پذیر یکی از شایع‌ترین دلایل درد شکمی است. التهاب روده ها موجب شکل گیری درد شکمی و ناراحتی می شود. این سندروم می تواند به واسطه بیماری های زمینه ای بسیاری تحریک شود. استرس یا کمبود خواب از جمله محرک های شایع سندروم روده تحریک پذیر است.

علایم شایع

* گرفتگی شکمی
* گاز
* نفخ
* اسهال یا یبوست
* وجود مخاط در مدفوع

وجود گاز می تواند باعث معده درد شود. البته تجمع گاز پس از بیدار شدن از خواب و آغاز فعالیت های روزانه از بین خواهد رفت.

در حالت عادی، هنگامی که انسان خواب است، دستگاه گوارش به فعالیت خود ادامه می دهد. با وجود این، اگر مواد نامناسبی را در طول روز مصرف کرده باشد یا گوارش به خوبی انجام نشده باشد، تجمع گاز در طول شب امکان پذیر است و به معده درد صبحگاهی منجر می شود. بنابراین شام خود را چند ساعت پیش از این که به خواب بروید، میل کنید تا احتمال بروز چنین مشکلی کاهش یابد.

مشکلات گوارشی بیشتر

مشکلات گوارشی می تواند دلیل معده درد صبحگاهی باشد. همچنین بیماری سلیاک که طی آن فرد توانایی گوارش درست گلوتن را ندارد، می تواند در این زمینه موثر باشد؛ در واقع وجود گلوتن در رژیم غذایی این افراد به معده درد منجر می شود. عدم تحمل لاکتوز که شامل ناتوانی یا دشواری در گوارش محصولات لبنی است نیز از دیگر عوامل معده درد است.

دلایل دیگر

از دیگر دلایل درد شکمی هنگام صبح می توان به موارد زیر اشاره کرد:

* گرفتگی های قاعدگی
* آندومتریوز
* بیماری التهابی لگن
* یبوست
* حساسیت غذایی
* مسمومیت غذایی
* ویروس معده
* اولسرها (زخم معده)
* فتق
* آپاندیسیت
* بیماری بازگشت اسید معده به مری
* سنگ کلیه
* سنگ کیسه صفرا

چه زمانی معده درد نگران کننده است ؟

اگر دچار یک یا چند مورد از علایم هستید، به کمک پزشکی نیاز دارید.

* حالت تهوع و استفراغ
* درد شکمی که چند روز ادامه داشته است
* تب همراه با درد شکمی
* ناتوانی در انجام کار
* تکرر ادرار
* دفع دردناک ادرار
* احساس درد در معده هنگام لمس آن
* احساس آسیب های شکمی

چه زمانی به دریافت کمک اضطراری نیاز ست؟

در صورت مواجهه با یکی از علایم زیر بلافاصله باید کمک پزشکی دریافت کنید:

* مشاهده خون در استفراغ
* مشکلات تنفسی
* مشاهده خون در مدفوع
* درد شکمی هنگام بارداری

چند درمان موثر برای تسکین:

غذاها

برخی از انواع مواد غذایی می تواند درد شکمی را تسکین دهد.

ماست - گوارش بد یکی از دلایل درد شکمی است. ماست می تواند به بهبود شرایط گوارش کمک کند. ماست یونانی را با اندکی عسل ترکیب و مصرف کنید. این ترکیب می تواند در تسکین سریع ناراحتی و درد شکمی صبحگاهی موثر باشد. شما می توانید این ترکیب را هر روز در صبحانه خود مصرف کنید.

موز - یک ماده غذایی خوب برای کاهش درد شکمی است. موز سرشار از پتاسیم است که به تسکین ناراحتی معده کمک می کند.

نان تست شیری - این دو ماده زمانی که با یکدیگر ترکیب شود به کاهش معده درد و ناراحتی کمک می کند. تهیه تست های شیری ساده است. یک فنجان شیر را گرم کنید و داخل یک کاسه بریزید. نان را تست کنید و اندکی کره بدون نمک روی آن بمالید. نان تست را خرد کنید و در شیر بریزید.

سس سیب - یک ماده غذایی نشاسته ای با اسیدیته کم است. سس سیب یک ماده غذایی خوب برای زمانی است که با معده درد مواجه شده اید. این محصول سرشار از فیبر است و از این رو، مصرف منظم آن می تواند به حرکات روده و دفع مدفوع کمک کند. هنگام ابتلا به اسهال، مصرف سس سیب موجب کاهش علایم خواهد شد.

رژیم غذایی CRAP - CRAP مخففی برای گیلاس (Cherry)، کشمش (Raisin)، زردآلو (Apricot) و آلو (Prune) است. این رژیم غذایی سرشار از فیبر است و به تسکین درد معده کمک می کند.

مواد غذایی نشاسته‌ای - غذاهای نشاسته ای مانند سیب زمینی، برنج، یا جو دوسر به تسکین معده درد کمک می کند. این مواد غذایی برای مدتی طولانی در معده باقی نمی ماند و از این رو، ریفلاکس معده را تحریک نمی کند.

نوشیدنی‌ها

برخی نوشیدنی ها به تسکین معده درد کمک می کند که در ادامه برخی از آنها معرفی شده است:

چای بابونه - این چای گزینه عالی برای تسکین درد معده است. چای بابونه به کاهش التهاب کمک و همچنین عضلات شکمی را آرام می کند.

چای زنجبیل - این چای نیز در آرام کردن درد معده موثر است. چای زنجبیل ترشح برخی آنزیم ها را که به خنثی سازی اسید معده کمک می کند افزایش می دهد. شما می توانید به جای چای زنجبیل از خود زنجبیل هم استفاده کنید.

سرکه سیب - نوشیدن سرکه سیب به کاهش گرفتگی های شکمی و سوء هاضمه کمک می کند.

آب - اگر صبح با معده درد از خواب بیدار شدید، ممکن است تشنگی یکی از دلایل آن باشد. تامین آب مورد نیاز بدن می تواند مشکل را برطرف کند.

روش‌های دیگر

استفاده از گرما - بطری های پر شده از آب گرم یا کمپرس گرم می تواند به تسکین معده درد کمک کند. به پشت دراز بکشید و بطری یا کمپرس گرم را روی معده خود قرار دهید. گرما موجب افزایش گردش خون می شود و درد شکمی را تسکین می دهد.

رهایی از اضطراب - به گزارش سلامت نیوز، استرس، نگرانی و اضطراب می تواند به معده درد منجر شود. خواب خوب شبانه و پرهیز از استرس تا حد امکان می تواند به بهبود شرایط کمک کند. تمرین های آرام سازی (مدیتیشن) و حتی تمرین های تنفس عمیق روش های خوبی برای رهایی از اضطراب و تنش است.

حرکات کششی پشت و گردن - شما ممکن است به واسطه گرفتگی و سفتی عضلانی در سراسر بدن درد شکمی را تجربه کنید. انجام حرکات کششی گردن و ورزش منظم می تواند به بهبود شرایط کمک کند.

پرسش و پاسخ

سید موید علویان، رئیس شبکه هپاتیت ایران - فارس

لطفا درباره راه‌های انتقال هپاتیت توضیح دهید.

خالکوبی و حجامت غیربهداشتی، رفتار جنسی غیر محافظت شده، قمه زدن از جمله خطراتی است که جامعه را از لحاظ ابتلا به هپاتیت تهدید می کند.

آمارهای ما، وضعیت بهتری را نسبت به کشورهای منطقه در مورد دو ویروس هپاتیت بی و سی نشان می دهد. این ویروس ها باعث بروز سرطان و سیروز کبد می شود. طی سال های اخیر تمرکز سازمان بهداشت جهانی از ایدز به سمت هپاتیت رفته است. میزان مرگ و میر ناشی از هپاتیت در جهان بیشتر از ایدز شده است. بیشترین مبتلایان به هپاتیت بی در کشور ۲۷ تا ۵۰ ساله هستند. راه های ابتلا به این بیماری تغییر کرده است.

هپاتیت بی در نوزادان و افراد زیر ۲۳ سال وجود ندارد، اما با رفتارهای پرخطر و رفتارهای غیر بهداشتی که با خون سر و کار دارد، احتمال ابتلا به این بیماری وجود دارد. هم اکنون واکسیناسیون آرایشگران، مسئولان جمع آوری پسماند در شهرداری، کودکان کار، زندانیان و اهداکنندگان مستمر خون نیز آغاز شده است. این بیماری قابل کنترل است و دارویی با عنوان تاف تا پایان امسال برای این بیماری معرفی می شود.

این بیماری در گذشته از راه تزریق خون منتقل می شد. در ایران شیوع این بیماری زیر نیم درصد و کمتر از کشورهای همسایه است. بعد از کنترل خون، شیوع بیماری از طریق تزریق و معتادان افزایش یافت.

اعتیاد، رفتار جنسی پرخطر و خالکوبی غیربهداشتی از جمله راه های ابتلا به بیماری هپاتیت سی است.

آشپزی من

رول بادمجان با کوفته قلقلی

مواد لازم

بادمجان درشت - ۳ تا ۴ عدد
گوشت چرخ کرده - ۲۰۰ گرم
پیاز رنده شده - یک عدد
سیر رنده شده - ۲ عدد
آرد سوخاری - دو قاشق سوپ خوری
جعفری خرد شده - نصف پیمانه
نمک و فلفل و ادویه - به میزان لازم
روغن - به میزان لازم

مواد لازم برای سس

رب گوجه فرنگی - یک قاشق
آب - یک پیمانه

روش تهیه

بادمجان ها را پوست بگیرید و سرخ کنید.

گوشت چرخ کرده را با پیاز و سیر، ادویه، زردچوبه، نمک و فلفل و آرد سوخاری و جعفری مخلوط کنید و خوب ورز دهید و کوفته قلقلی درست کنید و بعد در روغن تفت بدهید.

یک تکه بادمجان بردارید و یک گوشت قلقلی وسط آن بگذارید و رول کنید و ببندید و با یک خلال دندان ثابت و محکم کنید. همه رول ها را آماده کنید و در ظرف بچینید و سس را روی بادمجان بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد بگذارید.

برای تهیه سس، مواد را مخلوط کنید و روی شعله بگذارید و اجازه دهید تا کمی غلیظ شود.

رابطه شکر با افسردگی

بیشتر بدانیم

شکر باعث افسردگی می شود. شکر میزان هورمون «BDNF» را که مانع از افسردگی می شود، کاهش می دهد. همچنین مصرف زیاد آن اضطراب را افزایش می دهد.

وقتی شکر وارد جریان خون می شود با کلاژن و الاستین که جوانی پوست را تامین می کند، ارتباط شیمیایی برقرار می کند. چنین فعل و انفعالاتی پروتئین ها را تخریب می کند (تخریب کلاژن و الاستین به خشکی و چین و چروک پوست منجر می شود.) به علاوه پوست را در مقابل اشعه آفتاب آسیب پذیرتر می کند.

شکر باعث التهاب می شود

تاثیر شکر در ایجاد التهاب باعث می شود روی صورت جوش و چین و چروک ظاهر شود. اگر هنگام سرماخوردگی چای شیرین بخورید، شکر زمینه پرورش باکتری ها را در گلوی ملتهب ایجاد می کند.

شکر باعث بیماری های قلبی عروقی می شود

به گزارش به نیوز، در قرن بیستم پزشکان به این نتیجه رسیدند که می توان از بیماری های قلبی عروقی با کاهش مصرف چربی که میزان کلسترول را افزایش می دهد، جلوگیری کرد.

نضج فضولات در بدن چگونه انجام می‌شود؟

طب سنتی

از دیدگاه حکمای طب سنتی برای دفع فضولات و مواد زاید از بدن مقدماتی لازم است؛ مثلاً موادی که رقیق هستند باید غلیظ تر شوند و مواد غلیظ نیز باید رقیق شوند تا قوام معتدلی به خود بگیرند، به این فعالیت ها نضج فضولات می گویند.

به گزارش پویا، محمد انصاری پور دستیار طب سنتی، درباره کمیت و کیفیت غذا اظهار کرد: کمیت غذا یعنی مقدار غذایی که سبب احساس سنگینی در معده و مشکل در تنفس نشود و در افراد مختلف، متفاوت است؛ اما بهتر است در وعده شام، غذا کمتر خورده شود البته نه در حدی که نیمه‌شب با گرسنگی بیدار شویم.

وی افزود: کیفیت مناسب غذا یعنی این که غذا دیرهضم و مواد خام آن زیاد نباشد، ترکیب ناسازگار مثل شیر و ماهی یا ماهی و تخم‌مرغ، غذای زودهضم و دیرهضم و غلیظ نداشته باشد مثل ماکارونی و قارچ؛ در این صورت فرد می تواند خواب راحتی داشته باشد و تولید خلط صالح در بدن به‌خوبی اتفاق می‌افتد.

هضم درست سبب تولید خلط مناسب یا صالح برای بدن می‌شود و این خلط می‌تواند در تغذیه و ترمیم اعضا مصرف شود.

در صورتی که هضم ناقص باشد علاوه بر این که خلط مناسبی تولید نمی‌شود، فضولات یا مواد زاید بیشتری نیز در بدن تولید می‌شود که بدن از عهده دفع آن برنمی‌آید؛ این دو عامل یعنی تولید خلط نامناسب و تجمع سموم در بدن، بروز بیماری‌ها را رقم می‌زند و قبلاً گفته شد که دو رکن مهم سلامت، داشتن هضم درست و دفع کامل فضولات است.

۲۱ گیاه برای ۱۲ بیماری پوست و مو

سلامت

یک دستیار فارماکوگنوزی دانشگاه علوم پزشکی تهران به بیان جزئیات و فواید فراورده‌های گیاهی مؤثر بر پوست و مو پرداخت.

به گزارش سلامت نیوز، مهدیه افتخاری، فراورده‌های گیاهی مؤثر بر پوست و مو را چنین برشمرد:

برای درمان آکنه، کک ومک و لک‌های پوستی: استوقودوس، شمعدانی عطری و آویشن شیرازی.

اگزما: بابونه، سدر و گل مغربی

سوختگی، درماتیت آلرژیک، ترک‌های پوستی، آفتاب‌سوختگی و گزش حشرات: حنا، شمعدانی، شیرین‌بیان و همیشه‌بهار.

تبخال: بادرنجبویه، زیتون و مورد.

تعریق: مریم گلی و حنا.

بیماری‌های قارچی سطحی: آویشن شیرازی، درمنه و نعناع فلفلی.

رشد و تقویت مو: رزماری.

کاهش موهای زائد: تاتوره.

دافع حشرات: سنبل هندی.

شیرین بیان

شمعدانی عطری

مریم گلی

گل مغربی