

طبق نتایج یک تحقیق جدید، افسردگی در بین بیماران مبتلا به سرطان، امر شایعی است که معمولاً نادیده گرفته می شود. به گزارش مهر، بین ۱۵ تا ۲۵ درصد بیماران مبتلا به سرطان، دچار افسردگی هم هستند که تشخیص و درمان آن، موضوع مهمی است. محققان تاکید می کنند باید در طول ویزیت های اولیه و مداوم بیمار، احتمال ابتلا به افسردگی را هم در نظر گرفت و در مان های اولیه سلامت روان را برای بیمار انجام داد.

زنگ خطری برای کودکان و نوجوانان

چاقی کودکان را تا هفت سالگی درمان کنید!



مهین ساعدی – تا دو دهه قبل، اضافه وزن و چاقی های غیر مرضی منحصر و محدود به بزرگ سالان بود ولی متأسفانه سال هاست روند رو به افزایش اضافه وزن و چاقی در کودکان خردسال و نوجوانان زنگ خطری جدی را به صدا در آورده است. این مسئله در زمان حال همزمان با بروز شیوع بیماری های مختلف با عوارض متعدد بر سیستم های قلبی، عروقی، تنفسی، اندام های حسی و حرکتی، اسکلتی و عضلانی، عصبی و روانی به صورت بلوغ زودرس، زمینه ساز بیماری های مزمن غیر واگیردار خوش خیم و بدخیم در سنین بعدی، بزرگ سالی و سالمندی می شود.

برای داشتن وضعیت مناسب هورمونی یکی از عوامل مهم، وزن مناسب است زیرا وزن اضافه بلوغ زودرس را به دنبال خواهد داشت و رشد قدی را محدود خواهد کرد. برای رسیدن به قد مطلوب، باید وزن کودکان را در محدوده طبیعی حفظ کرد. از طرفی ترشح هورمون رشد که تأثیر مهمی در رشد مطلوب و ایده آل دارد، کاملاً تحت تأثیر تغذیه و تحرک فرد است.

چاقی کودکی وصل به چاقی بزرگ سالی نشود

دکتر محمد صفریان، متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان این که چاقی خطرناک یا پرخطر وجود ندارد؛ به خبرنگار «زندگی سلام» می گوید: آن چه در چاق شدن کودکان و نوجوانان اهمیت دارد، خود مسئله چاقی نیست بلکه شدت چاقی است که مهم تلقی می شود و بر اساس نمودارهای رشد و قد و وزن مشخص می شود، به این صورت که هر چه میزان چاقی از شاخص استاندارد نمودار رشد، بالاتر باشد خطر بیشتری دارد و با خودش مشکلاتی به همراه می آورد.

او با اشاره به تفاوت تعریف چاقی در کودکان و نوجوانان با بزرگ سالان، ادامه

نکات مراقبتی ازدانش آموزان دیابتی در مدرسه

اولیای مدرسه باید به این نکته توجه کنند که دانش آموز مبتلا به دیابت در زمان های مشخص، نیاز به تغذیه یارفتن به دستشویی دارد.

مهران زمان زاده، متخصص غدد و داخلی، با اشاره به این که توانایی های دانش آموزان مبتلا به دیابت با دیگر دانش آموزان تفاوتی ندارد، در گفت و گو با فارس اظهار کرد: نتایج پژوهش های موجود نشان می دهد میزان استعداد، فراگیری و دیگر توانایی های دانش آموزان دیابتی با دیگر دانش آموزان تفاوتی ندارد اما زندگی افراد دیابتی، محدودیت های خاص خود را دارد.

اگر اولیای مدارس و دانش آموزان اطلاعات کافی درباره ی دیابت داشته باشند، شرایط برای دانش آموزان دیابتی مناسب تر خواهد شد.

همچنین اولیای مدرسه و همکلاسی ها باید بدانند یک کودک یا نوجوان دیابتی در بین آن هاست، به همین دلیل لازم است اطلاعات کافی درباره دیابت و علایم آن، به ویژه «هیپو گلیسمی یا کاهش قند خون» و چگونگی در مان آن داشته باشند.

سلامت

دمنوشی ضد روماتیسمی

با سرد شدن هوا دردهای روماتیسمی هم تشدید می شودو نوشیدن دمنوش نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به بیماری های مختلف و کاهش دردهای عضلانی و اسکلتی دارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دمنوش ها فواید زیادی دارد و برای تسکین دردها، گزینۀ ای موثر است بنابراین اگر شما هم جزو افرادی هستید که در فصول سرد سال دچار درد مفاصل و استخوان های می شوید، نوشیدن دمنوش سبب، دارچین، زنجبیل و هل را فراموش نکنید. مصرف این دمنوش در تسکین دردهای روماتیسمی موثر است. خواص ترکیبات این دمنوش را مرور می کنیم.

خواص سیب

سیب از مغز در برابر عوارض ناشی از آلزایمر محافظت می کند و عملکرد گوارش را بهبود می بخشد. مصرف این میوه تأثیر به سزایی در کاهش احتمال ابتلا به سرطان و تنظیم میزان کلسترول خون دارد.

خواص زنجبیل

زنجبیل خاصیت آرام بخشی دارد و سبب رفع تورم می شود.

خواص دارچین

دارچین طبع گرم دارد و برای دستگاه گردش خون مفید است. دارچین قند خون را کاهش می دهد. مصرف این ادویه به مبتلایان به دیابت نوع ۲ و سرماخوردگی توصیه می شود.

خواص هل

هل طعم دهنده عالی و پادزهری برای بسیاری از بیماری های است که بر اثر مسمومیت ظاهر می شود. این ادویه اشتهاآور است و بزاق

دهان را افزایش می دهد. مصرف هل به درمان عفونت لثه، گلودرد و اختلالات تنفسی کمک می کند.

مواد لازم برای تهیه دمنوش سیب، زنجبیل، دارچین و هل

سیب – یک عدد

هل – هشت عدد

دارچین – یک قاشق مرباخوری

عسل – دو قاشق مرباخوری برای هر لیوان

زنجبیل – یک دوم قاشق مرباخوری

روش تهیه:

سیب ها را انگینی یا رنده می کنیم و همراه دارچین، هل و زنجبیل داخل قوری چینی می ریزیم.

سپس سه لیوان آب جوش به قوری اضافه می کنیم و قوری را به مدت ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم می گذاریم تا دم بکشد.

پس از آماده شدن دمنوش آن را در یک لیوان یا فنجان بزرگ می ریزیم و عسل را به آن اضافه می کنیم.

کافه سلامت

به گفته معاون بهداشت وزارت بهداشت، با افزایش آرایش به مصرف قلیان و کاهش سن مصرف به ویژه در میان دختران و زنان، شاهد افزایش بیماری های مزمن تنفسی و کاهش وزن نوزادان هستیم.

به گزارش خبرگزاری دانشجو، علیرضا رئیسی اظهار کرد: طبق بررسی های انجام شده در فاصله سال های ۸۵ تا ۹۰ شاهد افزایش ۴۰ درصدی مصرف دخانیات به ویژه قلیان بودیم که در این میان مصرف قلیان در بین دختران جوان و حتی نوجوان ۹ دهم در صد به بیش از دو در صد رسیده است.

مصرف هر قلیان معادل کشیدن ۱۰۰ نخ سیگار است و سرطان زا بودن تنباکوهای معطر شیمیایی، کاملاً اثبات شده است.

معاون وزیر بهداشت تاکید کرد: زمان دسترسی به سیگار و خرید آن هم اکنون کمتر از پنج دقیقه است که باید تدبیر شود تا سیگار در معرض دید نباشد و به ویژه فروش سیگار به صورت نخی ممنوع شود.

ابتلای نوزادان به بیماری های مزمن تنفسی پیامد مصرف قلیان

پیشنهادهایی برای فرار از چاقی!

اگر می خواهید فرزندتان دچار چاقی نشوند، باید خودتان هم علاوه بر ورزش کردن، الگوی تغذیه ای مناسبی داشته باشید، همچنین زمان تماشای تلویزیون و کار با رایانه را محدود کنید. تحقیقات نشان داده است کودکانی که زمان زیادی را جلوی تلویزیون یا رایانه می نشینند، کم تحرک اند و بدون آن که متوجه باشند شروع به خوردن می کنند.

چاقی باید زیر ۷ سال درمان شود

چاقی در کودکان باید قبل از هفت سالگی با استفاده از روش های درست و رژیم های مناسب توسط پزشک برطرف شود چرا که اگر کودک از هفت سالگی عبور کند، در اغلب موارد چاقی در او باقی می ماند و به چاقی در بزرگ سالی منجر می شود. دکتر صفریان با بیان این که چاقی در بعضی موارد دعوارض ویژه تری هم دارد، می گوید: بلوغ زودرس، رشد قدی نامناسب و ضعف استخوانی از عوارض خاص چاقی در کودکان و نوجوانان است. علاوه بر فست فود ها که خود عامل اصلی چاقی در کودکان و نوجوانان است، الگوهای تغذیه ای نادرست، ترکیب بندی اشتباه مواد غذایی، رفتارهایی که منجر به چاقی کودک و نوجوان می شود و در نهایت استرس و ایجاد شرایط استرس زا توسط خانواده ها از عوامل اصلی چاقی کودکان و نوجوانان محسوب می شود.

پیشنهادهایی برای فرار از چاقی!

اگر می خواهید فرزندتان دچار چاقی نشوند، باید خودتان هم علاوه بر ورزش کردن، الگوی تغذیه ای مناسبی داشته باشید، همچنین زمان تماشای تلویزیون و کار با رایانه را محدود کنید. تحقیقات نشان داده است کودکانی که زمان زیادی را جلوی تلویزیون یا رایانه می نشینند، کم تحرک اند و بدون آن که متوجه باشند شروع به خوردن می کنند.



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

سوال : مردی ۴۶ ساله ام. در قسمت های مختلف بدنم به خصوص آرنج وزیر قفسه سینه ام غده های چربی زیر پوستی ایجاد شده است که هیچ دردی ندارد اما خانواده ام دلوایس هستند. لطفا توضیح دهید چگونه برای درمان اقدام کنم؟

ج: ایجاد غدد چربی در این نواحی از بدن که اشاره کردید، ناشی از افزایش بلغم است و توصیه می شود از مصرف غذاهایی که باعث افزایش سردی و رطوبت می شود، پرهیز کنید. بهتر است روغن مصرفی شما زیتون باشد؛ از روغن های جامد و مایع گیاهی استفاده کنید. همچنین از داروی دفع بلغمی که امام صادق (ع) توصیه کرده اند، استفاده کنید. این دارو به صورت قرص یا معجون وجود دارد که می توانید دو عدد صبح و شب یک قاشق مرباخوری روزی دوبار صبح و شب مصرف کنید. می توانید روغن بابونه را به این نواحی بمالید اما در هر حال، این غدد مشکلی ایجاد نمی کند. عملکرد سیستم هضم و گوارش هم باید اصلاح شود؛ غذا را خوب بجوید و از نوشیدنی همراه غذا استفاده نکنید. بعد از غذا، زیره یا اویشن مصرف کنید.

سوال : نوجوانی هستم ۱۶ ساله. صورتم زیاد جوش می زند. لطفا راهنمایی ام کنید.

ج: به دلیل تغییرات هورمونی و افزایش حرارت، این جوش ها ایجاد می شود؛ از مصرف غذاهایی که خون تان را غلیظ می کند، پرهیزید مانند فست قود. استفاده از ادویه مانند زنجبیل و فلفل و همچنین خرما مناسب نیست. حرارت بدن و کبد را کاهش دهید. صبح ها ناشتا سه قاشق سکنجبین را در آب بریزید و میل کنید. اگر بیوست دارید در طول روز خاکشیر با آب گرم میل کنید. انجام حمام برای شما بسیار مفید است. حمامت در ناحیه صورت و پشت گوش با مشورت پزشک هم مناسب است.



معجزه حرکت «پوش آب» برای تقویت عضلات سینه و شکم

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

برای به دست آوردن نتیجه بهتر تقویت عضلات سینه و شکم، باید قبل از انجام این حرکات بدن خود را گرم کنید و حرکات کششی هم انجام دهید. این حرکت را سه روز در هفته انجام دهید. هر حرکت را ۱۵-۲۰ بار و بدون کوچک ترین مکثی، حرکت بعدی را انجام دهید؛ مکث مجاز حدود ۲-۳ ثانیه است. پس از انجام تمام حرکات، ۶۰ ثانیه استراحت و سپس حرکات را از ابتدا تکرار کنید. اگر احساس می کنید دوبار دوره کردن حرکات کافی نیست، می توانید حرکات را سه بار انجام دهید!

پوش آب زانو

پوش آب که آن را بیشتر با عنوان شنا می شناسیم، یک تمرین پایه ای عالی برای تقویت ماهیچه های بازو، سینه، سه سرو جلوی شانه است. پوش آب چهروی زانو انجام گیر دیا روی انگشتان پا، یک تمرین قدرتی خوب است و می توانید آن را در هر جایی انجام دهید.

نحوه اجرا:

حرکت را با دراز کشیدن روی شکم و قرار دادن صورت روی زمین آغاز کنید. دست ها را اطراف شانه قرار دهید. تنه و ران های خود را راست و در یک راستا نگه دارید و با کمک دست ها، تنه را از زمین بلند کنید. در این حالت نقاط اتکای شما به زمین، کف دست ها، زانو و پنجه پاهاست. دوباره آرنج را خم کنید و سینه و شکم را به زمین بزنید و حرکت را از نو شروع کنید.



کاربردهای متنوع

لیمو ترش در منزل

ریزه کاری ها

(دوشنبه ها)

لیمو ترش یکی از خوشمزه ترین و پرکاربردترین چاشنی ها در آشپزخانه است. به جته کوچکز در نگش نگاه نکنید، می توانید کارهای زیادی را به او بسپارید و آن را به جزئی پرکاربرد در خانه تبدیل کنید. یکی از ویژگی های مهم لیمو، تمیز کردن فضای داخلی منزل شماست.

هوای داخل مایکروفر را پاک و تمیز نگه دارید، یک فنجان آب تهیه کنید

برای این که فضای داخل مایکروفر را پاک و تمیز نگه دارید، یک فنجان آب تهیه کنید و لیمو ی برش خورده ای را درون آن بیندازید. مایکروفر را روشن کنید تا شیشه آن را بخار بگیرد. سپس آن را خاموش و ۱۵ دقیقه صبر کنید سپس در مایکروفر را باز کنید. حال می توانید به راحتی چربی، جرم و تکه های غذای داخل آن را تمیز کنید.

بوی نامطبوع سطل زباله را از بین می برد

چند تکه از پوست لیمو ترش را درون سطل زباله قرار دهید. روی آن را تا حدی آب سرد بریزید تا بوی ترش لیمو برطرف شود. حالا سطلی تمیز و بدون بودارید.

لکه پارچه لنین و کتان را پاک می کند

این روش برای پارچه های ظرفی و نازک هیچ مشکلی به وجود نمی آورد. برای این که لکه روی پارچه را پاک کنید، آن قسمت را درون آب لیمو نمک قرار دهید. اجازه دهید تا ۳۰ دقیقه این محلول روی لکه باقی بماند. سپس آن را با سرکه و آب گرم بشوید.

لکه های روی تخته برش را از بین می برد

یک عدد لیمو ترش را بر داشته و آن را برش دهید. قسمت برش خورده را روی تخته بمالید تا لکه و بوی مواد غذایی از بین برود. اگر می خواهید تأثیر بیشتری داشته باشد، مقداری نمک یا جوش شیرین را قبل از لیمو روی تخته بپاشید. اگر لکه مقاومت کرد، فرصت دهید یک شب این مواد روی تخته بماند و سپس آب کشی کنید. اگر تخته برش از جنس چوب است، بعد از این که شسته و خشک شد، روی آن را روغن خوراکی بمالید. منبع: چیدانه