

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد قدرت باروری کودکانی که مادران آن ها تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، به طور قابل توجهی دچار آسیب می شود. به گزارش ایسنا و به نقل از تلگراف، دانشمندان با انجام یک پژوهش جدید دریافتند فرزندان زانی که قبل از بارداری تحت شیمی درمانی قرار می گیرند، قدرت باروری شان در آینده ۷۰ درصد دچار اختلال خواهد شد. تأثیر سوء داروهای قوی شیمی درمانی در توانایی باروری انسان ها به خوبی اثبات شده است، اما این تحقیق جدید اولین پژوهشی است که نشان می دهد این آسیب به نسل های بعدی منتقل خواهد شد.

خوراکی هایی برای مقابله با آلودگی هوا



آلودگی هوا در تشدید سینوزیت و طولانی شدن آن نقش موثری دارد. علایم بیماری در افرادی که از شهرهای آلوده به شهرهایی که آلودگی کمتری دارد سفر می کنند، کاهش می یابد و در بازگشت دوباره زیاد می شود.

به گزارش ایرنا از انجمن راینولوژی ایران، دکتر نادرا کیری دیلمقانی با اشاره به این که مهم ترین عامل بروز سینوزیت در افراد بزرگ سال، بیماری های تنفسی فوقانی ویروسی و آلرژی است، گفت: جراحی پلاستیک بینی از رایج ترین جراحی ها در این زمینه است؛ بعد از آن جراحی تیغه بینی یا به اصطلاح انحراف بینی و جراحی های سینوس به دلیل بیماری های مزمن سینوس و پولیپ های بینی، بیشترین آمار را به خود اختصاص می دهد.

دونوع اصلی سینوزیت داریم که اولی شامل سینوزیت های حاد ناشی از باکتری ها یا ویروس است و بعدی سینوزیت مزمن است که علت آن کاملاً شناخته شده نیست و برخی آن را التهابی و برخی عفونی می دانند اما هیچ یک از آن ها تا کنون ثابت نشده است.

مشکل اصلی، سینوزیت مزمن است. همچنین سینوزیت ناشی از قارچ نیز وجود دارد که دارای ویژگی های خاصی است و در بیماران خاصی به وجود می آید.

این فوق تخصص بینی، سینوس و جراحی های قاعده جمجمه گفت: سینوزیت های حاد با کتریال معمولاً در مان دارویی دارد که در اغلب موارد به این روش درمان جواب می دهد و اگر فرد دچار عارضه شدنیمی می توان با درمان دارویی وی را درمان کرد مگر این که در موارد خاصی به جراحی نیاز داشته باشد.

وی با اشاره به این که مهم ترین عامل بروز سینوزیت در افراد بزرگ سال بیماری های تنفسی فوقانی ویروسی است، بیان کرد: بعد از آن آلرژی از دیگر عوامل بروز سینوزیت است؛ همچنین در کودکان نیز بیماری های ویروسی و آلرژی از دلایل بروز سینوزیت است و بهترین راه پیشگیری، کنترل این بیماری هاست. همچنین به گفته دکتر مهدی فهیمی در کانال

تخصصی طب سنتی، یکی از شکایات هایی که افراد در فصل پاییز و بهار دارند، مربوط به مخاط دستگاه تنفسی و قسمت فوقانی آن است که شامل بینی و حلق و سینوس هاست. این ترشحات ممکن است به دلیل افزایش سودای بدن در فصل پاییز باشد که غلبه خشکی در مخاط حلق و بینی اتفاق می افتند.

از طرفی افزایش سودا در بدن سبب ایجاد پیوست می شود و ایجاد پیوست، باعث خشکی در مخاط گلو و حلق خواهد شد.

مصرف دم کرده گل سرخ و برگ سنا می تواند تا حدودی مشکل پیوست را برطرف کند. زمانی که این مشکل بر طرف شود، مشکل خشکی دهان و گلو تا حد زیادی بر طرف خواهد شد.

بهترین و بدترین غذاها

در هوای آلوده باید مواد غذایی را مصرف کرد که خاصیت خنثی کنندگی مواد سمی موجود در هوا را داشته باشد.

مصرف غذاهایی که حاوی آنتی اکسیدان های سلنیم و بتا کاروتن است هم توصیه می شود؛ هنگام آلودگی هوا، مقدار زیادی رادیکال آزاد در بدن تولید می شود که سبب کاهش توان فرد در انجام کارهای روزمره زندگی می شود و حتی در دراز مدت می تواند بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی عروقی و انواع سرطان را ایجاد کند.

سبزی ها و میوه هایی مثل طالبی، انبه، کدو تنبل، فلفل، اسفناج، کلم و زردآلوتا کاروتن دارد. سلنیم را هم می توانید در غذاهای دریایی، مرغ، نان، آجیل و غلات سبوس دار پیدا کنید.

ویتامین D، C، E ضد آلودگی

چه در خانه هستید، چه در محل کار و چه پشت فرمان، از مواد غذایی مثل کرفس، اسفناج، گوجه فرنگی، لیمو شیرین، نارنگی، پرتقال و بر گه سبز کاهوا استفاده کنید که غنی از ویتامین C است. همچنین مصرف جوانه گندم، روغن های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جگر

و سبزی های دارای برگ سبز را که از منابع ویتامین E است، فراموش نکنید.

منابع مناسب ویتامین D هم شیر، کره و زرده تخم مرغ است که باید در برنامه غذایی روزانه تان باشد.

بکتنین بخورید!

مواد غذایی سرشار از پکتنین، سرب موجود در هوا را می گیرند و مانع از نفوذ سرب به سلول های بدن می شود؛ مصرف روزانه یک عدد سیب می تواند عوارض ناشی از آلودگی هوا را کاهش دهد.

ببینات کم چرب میل کنید

در هوای آلوده باید بیشتر از همیشه شیر، ماست و دوغ بنوشید، زیرا حاوی سففر، منیزیم و کلسیم است. برای کاهش صدمات دستگاه تنفسی و التهاب دستگاه گوارش ناشی از آلودگی هوا، باید مصرف شیر و لبنیات بیش از پیش شود.

کمبود کلسیم و جذب سرب بیشتر!

گیرنده های فلزات دو ظرفیتی در بدن انسان به صورت رقابتی عمل می کنند؛ در صورتی که این گیرنده ها، قبلاً با فلزات مورد نیاز بدن مانند آهن و کلسیم اشباع شده باشند، بدن کمتر در معرض آلودگی با سرب قرار می گیرد.

غذای چرب و چیلی ممنوع!

در روزهایی که آلودگی هوا بسیار زیاد است، از غذاهای چرب به ویژه چربی های جامد حیوانی و گیاهی استفاده نکنید. مصرف چنین غذاهایی فقط باعث تشدید کاهش توان بدنی و ذهنی شما در طول روز خواهد شد.

سیر و پیاز بخورید

سیر، پیاز و تره فرنگی، هر قدر هم که بوی آزاردهنده ای داشته باشد حاوی مقدار زیادی گوگرد است که می تواند از مخاط دستگاه تنفسی محافظت کند.

انرژی تان را تنها در ۵ دقیقه افزایش دهید

و از سطح انرژی فعلی تان بگویید.

برای یک دقیقه به برنامه تفریحی تعطیلات خود فکر کنید: همواره این موضوع را به یاد داشته باشید که اگر انرژی تان در محل کار تحلیل رفته، احتمالاً به علت کاهش انگیزه تان است. برای بازپایی انگیزه و انرژی خود، در یک دقیقه، به برنامه تفریحی که برای اولین تعطیلات پیش رو می توانید داشته باشید، فکر و آن را روی کاغذ یادداشت کنید و مقابل دیدتان قرار دهید. همین راهکار ساده، انگیزه شما را به طرز شگفت انگیزی بالا می برد.

دو دقیقه از وقت خود را به کارهای عقب افتاده اختصاص دهید: آیا دیروز سفارش خرید کالایی را داده اید که باید امروز پیگیری تلفنی اش را انجام دهید؟ آیا قرار بوده قبضی را پرداخت کنید؟ در این صورت، با تخصص ۲ دقیقه زمان به این گونه کارهای کوچک، می توانید مقداری از دغدغه های ذهنی خود را بکاهید و در عین حال، تنوعی به فعالیت هایتان بدهید.

سلامت

ورزش مجاز بیماران دیابتی

بر این در هوای سرد، خشکی پوست افزایش پیدا می کند. بنابراین به افراد مبتلا به دیابت توصیه می شود شب ها قبل از خواب، کف پای خود را با وازلین مرطوب کنند. وی با بیان این که انسولین یکی از هورمون هایی است که تأثیرات مختلفی در متابولیسم و دیگر اعمال بدن می گذارد، افزود: انسولین با اثر گذاری روی سلول های کبد باعث می شود این سلول ها با گرفتن قند از خون و ذخیره آن به صورت گلیکوژن، قند خون را کاهش دهند، با تجمع گلیکوژن در سلول های ماهیچه ای به عنوان یک منبع سوخت انرژی افزایش می یابد. انسولین با اثر گذاری روی بافت های چربی، استفاده از چربی به عنوان منبع سوخت را متوقف می کند. در صورت نبود یا کمبود انسولین در خون، بدن از چربی به عنوان منبع سوخت استفاده می کند. همچنین انسولین به عنوان مرکز کنترل متابولیسم بدن عمل می کند.



حلوای خرما

آشپزی من



مواد لازم

خرما - ۵۰۰ گرم
آرد سنگک - ۲۵۰ گرم
پودر پسته و مغز گردوی خرد شده - دو قاشق غذاخوری
روغن - ۲۰۰ گرم
دارچین - یک قاشق چای خوری

روش تهیه

• ابتدا آرد را الک کنید و باروغن در ظرف نجسب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا رنگ آن دسکافه ای شود، دقت کنید آرد نسوزد.
• سپس هسته خرماها را جدا و دستتان را با مقداری روغن چرب کنید و خرماها را چرخ کنید؛ این کار باعث می شود که خرما به دست شما و همین طور داخل چرخ گوشت نجسبد. پس از آن که دو بار خرما را چرخ کردید، به آرد اضافه و مواد را زیر و رو کنید تا خرما نرم شود؛ در چین را نیز اضافه کنید.
• سپس شعله را ملایم کنید و همچنان با کاردک حلوارا هم بزنید تا کاملاً مخلوط و خمیری شود. گردوی خرد شده را نیز به خمیر اضافه کنید، حلوای داغ را در ظرف باقلاوا یا سینی فر به ضخامت یک سانتی متر پهن و روی آن را صاف کنید.
• پس از آن که سرد شد، به شکل لوزی یا هر شکل دیگر برش بزنید و روی آن را پودر پسته بپاشید و در ظرف دلخواه بچینید و خارج از یخچال نگهداری کنید.
• این حلوا که متعلق به فارس و خوزستان است، میان وعده خوبی برای کودکان است.

خواص

• خرما مقدار قابل توجهی فولات یا همان اسید فولیک به بدن می رساند که برای خون رسانی لازم است و زنان هنگام بارداری مجبور می شوند، علاوه بر دریافت فولات از طریق غذا، قرص آن را نیز مصرف کنند. فولات به عنوان ماده خون ساز در خرما موجود است، هر چند که مقدار آهن خرما خیلی زیاد نیست، اما برای خون سازی، بدن به سه ماده مغذی فولات، آهن و ویتامین B۱۲ نیاز دارد که در غذاهای حیوانی یافت می شود، بنابراین برای این منظور باید از غذاهای متنوع استفاده کرد.

• ویتامین C یکی دیگر از مواد مغذی خرماست که این ویتامین برای جلوگیری از بیماری های خطرناک خون ریزی دهنده یا همان اسکوربوت لازم است و باید بدن در طول روز، ۶۰ میلی گرم ویتامین C دریافت کند که تقریباً در هر ۱۰۰ گرم خرما ۱۴ میلی گرم ویتامین C موجود است.



پرسش و پاسخ

یاسر نژادی متخصص ار تپودی - فارس

سوال: به چه میزان در روز بدن ما به ویتامین D نیاز دارد؟

ج: از عوارض کمبود ویتامین D می توان به افزایش خطر سرطان سینه، سرطان پروستات، بیماری های قلبی و عروقی و بیماری های کلیوی اشاره کرد. ویتامین D یا کلسیفرول از دسته ویتامین های محلول در چربی است، این ویتامین با افزایش جذب کلسیم و فسفر از روده ها به رشد و استحکام استخوان ها کمک می کند. لازم است بدانیم ویتامین D۲ یا کوله کلسیفرول از انواع دیگر ویتامین D، از اهمیت بیشتری برخوردار است. ویتامین D و کلسیم موجب افزایش قدرت و هماهنگی در عضلات افراد میان سال می شود. در واقع از دلایل عمده ضعف عضلات در افراد مسن سطح پایین ویتامین D آن هاست. پایین بودن میزان ویتامین D در اطفال باعث بیماری راشیتیس یا نرمی استخوان می شود. همین کمبود ویتامین D در بزرگ سالان باعث استئوپروز یا پوکی استخوان خواهد شد.

دلایل کمبود ویتامین D در بدن عبارت است از:

- نیاز بدن به این ویتامین افزایش پیدا کند.
- بدن نتواند مقادیر کافی از ویتامین D را بسازد.
- ویتامین D کافی در غذا نباشد یا فرد در معرض نور قرار نگیرد.

سوال: چه افرادی به ویتامین D بیشتری نیاز دارند؟

ج: کودکان در حال رشد، خانم های باردار، خانم های شیرده، بچه های شیرخوار که مادر آن ها کمبود ویتامین D دارد و افراد مبتلا به بیماری های مزمن به ویتامین D بیشتری نیاز دارند. زرده تخم مرغ، جگر، روغن ماهی به ویژه آزاد و سالمون حاوی ویتامین D است. در آزمایش خون سطح زیر ۲۰ mg/ml نشانده کمبود و بین ۲۰ تا ۳۰ نرمال است. کودکان یک تا ۳ سال به ۲۴۸۰ واحد و کودکان ۴ تا ۸ سال به ۲۴۴۰ واحد، پسران ۹ سال و بالاتر به ۲۲۰۰ تا ۲۷۰۰ واحد، دختران ۹ سال به ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد و افراد بالای ۵۰ سال به ۴۰۰ واحد ویتامین D نیاز دارند.



هفته سیزدهم بارداری

سریال بارداری

(یک شنبه ها)

باید به شما یک جام قهرمانی داد، شما توانسته اید سه ماه اول بارداری را به خوبی پشت سر بگذارید. حالا جنین شما وارد چهار ماهگی شده است. حدس بزنید اندازه او الان چقدر است؟ قد و قواره اش به اندازه یک هلو می رسیده است اما فکر نکنید به همان اندازه تپیل است. وزنش در این هفته ۵۰ گرم و قدش حدود هشت سانتی متر است. در این هفته دیگر سرش بزرگ نیست و همه اعضای بدن او به اندازه هم رشد کرده اند. اندام های او فعالیتشان را از هفته قبل شروع کرده اند. اعصاب و عضلات تشکیل شده و استخوان ها در حال قوی شدن است. پوست او هنوز هم شبیه کاغذ روغنی شیرینی است و رنگ هایش پیداست. اعضای شکمی او زردده گرفته تا معده و... که در بند ناف قرار داشته، اکنون به داخل شکمش منتقل شده است. شما سر حال تر به نظری می رسید و خبری از کوفتگی های قبلی نیست. با این حال بهتر است بدانید که تا هفته چهاردهم و گاهی تا هفته بیستم ممکن است این علایم همراه شما باشد. کودک شما به سرعت در حال رشد است. در انتخاب مواد غذایی خود محتاط باشید. از ویتامین ها، مواد معدنی، مواد مغذی و کالری دار برای رشد کودک کتان استفاده کنید. در نیمه دوم بارداری، شما تنها به ۳۴۰ کالری اضافه در روز نیاز دارید که برابر با یک فنجان شیر به اضافه نصف ساندویچ کره بادام زمینی است. اگر می خواهید احساس بهتری داشته باشید، حال زمان آن است که فعالیت خود را آغاز کنید. اگر تا به حال شناسا امتحان نکرده اید، به دنبال آن باشید تا بفهمید که چرا بیشتر پزشکان این ورزش را در دوران بارداری پیشنهاد می کنند. یوگا ورزش دیگری است که می تواند به شمار این زمینه کمک کند. میوه و سبزی های تازه و پوخ زده مصرف کنید. این مواد سرشار از ویتامین و مواد معدنی مانند ویتامین C است که به جذب آهن بدن کمک می کند. به علاوه چربی آن ها کم و منبع خوبی از فیبر است.

مادر بیماری ها را بشناسید

سلامت عمومی

(یک شنبه ها)

اگر می خواهید دچار فشار خون، آسیب مفاصل، چرب شدن کبد، افزایش قند خون و چربی خون نشوید و از فشارهای قلب و ریه نیز در امان باشید و در نهایت از دیابت نیز پیشگیری کنید و حتی فرزندان نیز دچار تسریع در بلوغ نشود، حتما مادر بیماری ها را بشناسید. به گزارش تسنیم، یکی از معضلاتی که در طب کودکان و افراد زیر بلوغ با آن روبه رو هستیم، افزایش وزن کودکان است که سلامت آن ها را به خطر می اندازد. متأسفانه فرهنگ آبارتمان بدشینی، فرهنگ بد غذایی و استفاده بیش از حد از فست فودها و غذاهای پر کالری، باعث افزایش بافت چربی در بدن می شود که به چاقی می انجامد. چاقی در طیف متفاوتی به ارگان های بدن آسیب می زند و این یک هشدار جدی است که سلامت جامعه را تهدید می کند و به طور متوسط در دوران کودکی بعد از دوسالگی، هر سال حدود دو کیلوگرم باید وزن اضافه شود و هر چه بیشتر از این باشد یعنی فرد به سمت چاقی سوق پیدا می کند و در دوران بلوغ این افزایش وزن بیشتر می شود. از آن جا که چاقی مادر بیماری هاست، باعث فشار خون، آسیب دیدگی مفاصل، چرب شدن کبد، محدود شدن فعالیت های روزمره و موجب تسریع در بلوغ می شود. چاقی، قند خون و چربی خون را بالا می برد و به قلب و ریه فشار می آورد و ممکن است زمینه ابتلا به دیابت و اختلالات متابولیک را در این افراد ایجاد کند.