

روزهای پاییز به گونه‌ای است که به دلیل ناپایداری هوا و سردی و گرمی بیپای و لزوم تغییر پوشش، زمینه بروز سرماخوردگی را بیشتر فراهم می‌کند؛ لذا پیشگیری از ابتلا به بیماری سرماخوردگی، اقدام مهمی برای حفظ سلامت در این فصل است. به گزارش تسنیم، نوشین محمدحسینی کارشناس کمیته تجویز و مصرف منطقی داروی سازمان غذا و دارو اظهار کرد: عطسه، گلودرد، آبریزش بینی، سردرد و آشک‌ریزش از علائم سرماخوردگی است. عده‌ای بدون مشورت پزشک اقدام به مصرف دارو می‌کنند غافل از این که مصرف خودسرانه دارو به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها باعث قوی شدن باکتری‌های می‌شود.

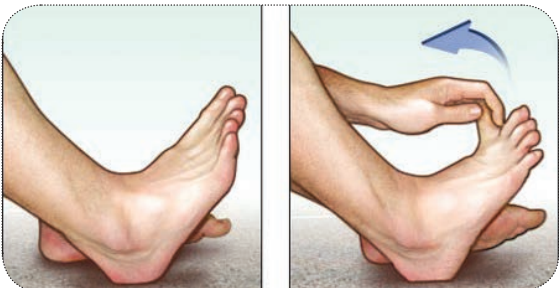
تمرین‌های ساده برای کاهش ناهنجاری انگشتان پا

با انجام تمرین‌های ساده مانند کشش انگشتان پا، می‌توان در در پای ناشی از مشکل بونیون یا زائیده استخوانی انگشتان پا را تسکین داد. این نوع ناهنجاری‌ها زمانی اتفاق می‌افتد که بافت در زیر شست متورم و یک برجستگی بزرگ در یک سمت از پا ایجاد شود. این برجستگی معمولاً باعث درد شدید و در نهایت به‌ورم مفاصل منجر می‌شود. خوشبختانه بونیون، بدون نیاز به عمل جراحی قابل درمان است. اگرچه این برجستگی به‌طور کامل از بین نمی‌رود چرا که بونیون‌ها نوعی از ناهنجاری‌های بیومکانیکی است، اما با انجام تمرین‌های مخصوص پا می‌توان درد ناشی از آن را تسکین داد.

مزایای انجام ورزش‌های مخصوص پا برای درمان بونیون

راهکارهایی غیر از عمل جراحی، مانند ورزش‌های فیزیوتراپی می‌تواند در کاهش روند پیشرفت این بیماری موثر باشد. معمولاً عمل جراحی انتخاب اول بیماران نیست و آن‌ها ترجیح می‌دهند درمان‌های محافظه‌کارانه‌تر و ساده‌تر را در پیش بگیرند.

چند نمونه از این ورزش‌ها:



کشش انگشتان پا: کشیدن انگشتان پا به سمت بیرون، باعث نرم شدن (انعطاف‌پذیری) آن‌ها و از بین رفتن درد پا می‌شود. انگشتان خود را به مدت ۵ ثانیه به سمت بیرون بکشید و سپس ۵ ثانیه آن‌را خم کنید و به سمت داخل برگردانید. به گزارش مجله پزشکی مادر، این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

توصیه‌هایی برای حفاظت از اندام‌ها در برابر اشعه

پزشکی

تلفن همراه را در جیب تان قرار ندهید و حتی زمانی که با استفاده از هندزفری صحبت می‌کنید، تلفن را در جیب خود قرار ندهید.

هنگام استفاده از لپ‌تاپ آن را روی پای خود قرار ندهید زیرا تابش‌های با فرکانس پایین ناشی از مدارها، باتری و... همچنین تابش‌های با فرکانس بالا ناشی از سیستم بلوتوث و اینترنت

آشپزی من

شیرینی رژیمی بدون آرد و روغن

مواد لازم

فندق – یک لیوان
سفیده تخم مرغ – یک عدد
کاکائو – یک قاشق غذاخوری
شکر – نصف لیوان
مواد روی شیرینی:
پودر قند – به میزان لازم

روش تهیه

برای تهیه این شیرینی لذیذ و رژیمی ابتدا فندق‌ها را پودر کنید تا مثل آرد شود؛ سپس شکر، سفیده تخم مرغ و کاکائو را اضافه کنید تا به حالت خمیر درآید.
در یک بشقاب پودر قند بریزید و مواد را به آن آغشته کنید؛ در سینی فر کاغذ روغنی بپندازید. مواد را در فر ۱۵۰ درجه به مدت ۸ دقیقه قرار دهید.
شیرینی‌ها نباید بیشتر از ۸ دقیقه در فر بماند.

سلامت



زمان صحیح شیردهی به نوزادان

گاهی گریه کردن باعث افزایش حرارت، بهبود هاضمه و دفع رطوبت‌های اضافی از بدن نوزاد می‌شود.

به گزارش پویا، سمیه ذاکری دستیار تخصصی طب ایرانی در این باره گفت: یکی از دلایل شیوع آلرژی و ریفلاکس کودکان در ایام نوزادی و شیرخوارگی، این است که به‌محض گریه کردن کودک

به او شیر می‌دهند. وی افزود: از نظر طب ایرانی، شیر دادن به طفل باید طبق ساعات و برنامه منظمی باشد نه صرفاً بر اساس گریه و بی‌قراری وی؛ چرا که این کار مانع هضم خوب شیر می‌شود. گاهی گریه کردن باعث افزایش حرارت، بهبود هاضمه و



تمرین‌های مقاومتی: این حرکت با استفاده از یک دستمال یا نوار کوچک انجام می‌شود، به طوری که نوار را دور انگشت شست خود بپیچید و از آن برای کشیدن انگشت به سمت خود استفاده کنید و به‌طور همزمان شست خود را به سمت خارج هل دهید.
بهترین زمان برای انجام این حرکت‌ها، صبح اول وقت و آخر شب است. اما انجام این ورزش‌های ساده در طول روز در زمان مناسب برای شما مثل زمان‌های استراحت در محل کار یا زمانی که مشغول تماشای تلویزیون هستید، موثر خواهد بود. انجام مکرر این تمرین‌ها باعث می‌شود به‌آن‌ها عادت کنید و به‌صورت منظم ادامه دهید.

خم و جمع کردن انگشتان پا: انگشتان پای خود را به سطح سختی همچون دیوار فشار دهید تا خمیده شود. برای ۱۰ ثانیه در این وضعیت بمانید سپس رها کنید و ۳ یا ۴ مرتبه حرکت را انجام دهید. سپس انگشتان خود را به سمت دیگر خم کنید. ۱۰ ثانیه در وضعیت دوم نگه دارید و ۳ یا ۴ مرتبه حرکت را ادامه دهید.

کشش‌های انگشت شست: با استفاده از انگشتان دست خود، به آرامی

از پاچه‌ها یا پوشش‌هایی با مواد بازتاب‌دهنده یا جذب‌کننده امواج استفاده کنید. برای برقراری ارتباطات اینترنتی خود سعی کنید به جای استفاده از سیستم وای‌فای از سیستم سیمی استفاده کنید. در خانه تلفن سیم‌دار را جایگزین تلفن بی‌سیم کنید؛ یا حداقل از نوعی تلفن استفاده کنید که در حالتی که از آن استفاده نمی‌شود، تشعشعی نداشته باشد.



قرص‌های لاغری که جوانان را به کام مرگ می‌کشد

بیشتر بدانیم

مصرف بی‌رویه و بدون تجویز قرص‌های لاغری در بین جوانان، سبب بروز بیماری‌های غیر واگیر خطرناک می‌شود.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، امروزه داشتن اندام مناسب در جامعه به عنوان یک مد و ارزش محسوب می‌شود به طوری که بسیاری از جوانان به سراغ برنامه‌ریزی غذایی برای لاغر شدن و روی فرم آمدن بدن هایشان می‌روند.

سعید حسینی متخصص تغذیه در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: قرص‌های لاغری و تبلیغات درباره آن‌ها اکنون به چالشی بزرگ و مشکلی اساسی تبدیل شده است و متأسفانه بیشتر این قرص‌ها دراز مدت دارای عوارض است و باعث بروز بیماری‌های غیر واگیر در انسان می‌شود.

وی بیان کرد: از جمله دلایلی که افراد به مصرف این گونه قرص‌ها روی می‌آورند این است که می‌خواهند در مدت زمان کوتاهی کاهش وزن داشته باشند و به تناسب اندام مدنظرشان دست یابند؛ اما لازمه لاغری و کاهش وزن ثابت، داشتن برنامه غذایی مناسب و تحرک و فعالیت ورزشی کافی برای آب شدن توده چربی طی مدت به خصوصی است؛ با چنین روشی تناسب اندام محقق می‌شود. اما مصرف بسیاری از داروها علاوه بر چربی عضلات را کاهش می‌دهد و همین مسئله باعث تضعیف عضلات در اعضای حیاتی بدن می‌شود.

حسینی اظهار کرد: مصرف قرص‌های لاغری در صورتی که از استانداردهای لازم برخوردار نباشد در دراز مدت باعث بروز بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. حتی قرص‌های لاغری استاندارد هم در صورتی که بدون تجویز پزشک مصرف شود سیستم سمپاتیک بدن را فعال می‌کند که در اثر آن ضربان قلب و فشار خون به طرز ناگهانی افزایش پیدا می‌کند و همین مسئله باعث آسیب دیدگی قلب و رگ‌های شریانی می‌شود.

پرسش و پاسخ

آریتا آذر کیوان فوق تخصص خون - فارس

سوال: در خانواده‌ای که سابقه هموفیلی دارند، چگونه می‌توان علایم بیماری را شناسایی کرد؟

ج: ۳۰ درصد مبتلایان به هموفیلی، سابقه خانوادگی این بیماری را ندارند و دلیل آن هم وجود جهش در ژن فاکتور شماره ۸ است.
هموفیلی، طیفی از علایم دارد. یک سر طیف، علایم بیماری (disease) شدید است؛ یعنی همان هموفیلی نوع ۸. فرد مبتلا از کودکی دچار خون ریزی مفصلی به‌ویژه مفصل مچ پا می‌شود. بعد مفصل زانو و بعد آرنج دچار خون ریزی می‌شود. کودک ابتدا علامت ندارد، اما خون ریزی که زیاد می‌شود علایم به‌صورت درد، تورم مفصل آشکار می‌شود. این افراد خون ریزی عمیق عضلانی و مفصلی دارند. با کوچک‌ترین ضربه، دچار خون ریزی می‌شوند. خون ریزی آهسته و پیوسته ادامه دارد به طوری که تمام فضای مفصل پر از خون می‌شود.

افراد مبتلا به هموفیلی ۸ پس‌ریجه هستند و ممکن است این افراد با تزریق فاکتور ۸، در روز در هفته، درمان پیشگیرانه دریافت کنند. اگر بیمار دچار خون ریزی شود سطح فاکتور ۸ بدونش در حدی است که از خون ریزی جلوگیری می‌کند.

والدین باید نحوه تزریق فاکتور ۸ را آموزش ببینند و همواره دارو را در منزل داشته باشند. همچنین این بیماران باید کارت شناسایی هم داشته باشند؛ بیمار مبتلا به هموفیلی، از فعالیت کردن منع نمی‌شود و ما بیمار مبتلا به کمبود فاکتور ۸ داریم که فوتبالیست است.

خون دماغ شدن در بچه‌ها شایع است. خون دماغ شدن به تنهایی دال بر مشکلات خون‌ریزی دهنده نیست. آلرژی غذایی هم می‌تواند موجب خون دماغ شدید کودک شود. سرماخوردگی هم می‌تواند از عوامل خون‌ریزی بینی باشد. در این موارد، چرب کردن مخاط بینی، جلوگیری از احتقان بینی یا دادن داروی ضد احتقان، برای پیشگیری از خون‌ریزی بینی توصیه می‌شود. البته درمان باید با نظر پزشک باشد.

قولنج بیماری شایع نوزادان

مامان و ننی

(سه شنبه‌ها)

قولنج یا کولیک، دردی در ناحیه روده کوچک یا روده بزرگ است که نوزادان معمولاً طی سه ماه اول بدو تولد آن را تجربه می‌کنند. چون به‌طور یقین کسی نمی‌تواند بگوید که نوزاد دل درد دارد، این در اغلب قولنج تشخیص داده می‌شود.

علایم قولنج چیست؟

گریه مداومی که می‌تواند از ۱۵ دقیقه تا چند ساعت طول بکشد و در این شرایط آرام کردن نوزاد بسیار دشوار است. نوزاد در حالی که گریه می‌کند، پاهای خود را به طرف بالا می‌کشد. معمولاً به‌طور منظم هنگام بعد از ظهر به شدت گریه می‌کند (به اصطلاح قولنج بعد از ظهر است). این نوع گریه کردن از دو هفته بعد از تولد آغاز می‌شود.

چگونه می‌توان قولنج را تسکین داد؟

آروغ زدن نوزاد بعد از خوردن شیر به‌طور مناسب و صحیح می‌تواند از ماندن هوا در روده و جلوگیری کند و احتمال بروز قولنج را کاهش دهد. البته بعید به نظر می‌رسد که انجام این کار از بروز علایم دیگر مربوط به قولنج پیشگیری کند. اگر با شیشه به نوزادان شیر می‌دهید، حواستان به حالت قرار گرفتن شیشه در دهان نوزاد باشد تا شیشه خالی را مک‌نزند و هوا وارد دهان او نشود. بعضی از پستانک‌های سر شیشه که خریداری می‌کنید، برچسب ضد قولنج دارد. در واقع دارای یک برجستگی داخلی است که به عنوان وسیله بندآور عمل می‌کند. مطمئن شوید که سوراخ پستانک سر شیشه خیلی کوچک نباشد. کوچک بودن سوراخ پستانک موجب می‌شود تا نوزاد به‌سختی مک‌بزند و شیر خوردن او مدت بیشتری طول بکشد. در این حالت مقدار هوایی که نوزاد در حین شیر خوردن می‌بلعد، افزایش می‌یابد.

گیاهان و ادویه‌های ضد پیری

داده‌های تصویری

(سه شنبه‌ها)

این ادویه‌ها با داشتن خواص قوی آنتی اکسیدان، روند پیری را به تأخیر می‌اندازند.
به جای نمک که بسیار مضر است از ادویه‌هایی مانند زنجبیل، فلفل سیاه، قزم و سفید، زردچوبه، زعفران، جوز هندی، مرزنجوش، مریم‌گلی، پونه کوهی و میخک استفاده کنید.

