

موسیقی صدای مادر و لالایی خواندن وی تأثیر شگرفی در رشد کودک دارد؛ صدای لالایی مادر، آرامش و امنیت را برای کودک فراهم می کند و می تواند در هضم غذا و تقویت سیستم ایمنی بدن نوزاد نقش موثری داشته باشد. به گزار ش پویا، برای اعتدال مزاج و پرورش مناسب و سالم نوزاد، علاوه بر شیر دادن، رعایت دو نکته مهم دیگر نیز ضروری است: یکی تکان دادن نوزاد با ملایمت و دیگری خواندن لالایی به هنگام خواباندن نوزاد.

بهداشت جسمی و روانی قاعدگی دختران نوجوان



« معصومه شاهبسیزند – رئیس گروه سلامت جمعیت، خانواده و مدارس معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دوران قاعدگی از مهم ترین دوره های زندگی هر خانمی است. بروز اولین قاعدگی در دختران جوان نباید موجب ترس و نگرانی آن ها شود. مادر و خواهر بزرگ تر، اولیای مدرسه و معلمان بهداشت می توانند در باره این موضوع با نوجوانان صحبت و نگرانی و ترس آن ها را بر طرف کنند و به آن ها توضیح دهند که قاعدگی بیماری نیست.

اهمیت بهداشت نوجوانی و تاثیر آن در آینده!

بلوغ دختران با دوران قاعدگی آن ها همراه است، در این دوران به دلیل باز بودن دهانه رحم و وجود خون در محیط دستگاه تناسلی، رعایت مسائل بهداشتی بسیار مهم است چون در صورت رعایت نکردن توصیه های بهداشتی، امکان ایجاد عفونت و عوارضی مانند نازایی در آینده وجود دارد؛ بنابراین توجه به نکات بهداشتی و رعایت آن ها دارای اهمیت است:

– در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کنید.
– این نوار ها را مرتب عوض کنید و حتما نوار بهداشتی مصرف شده را در کاغذی پیچید و در سطل در دار بیندازید.
– تا حد امکان از پنبه و دستمال استفاده نکنید. اگر مجبور به استفاده از پنبه شدید، سعی کنید که حتما یک گاز تمیز روی پنبه قرار دهید.
– شست و شو و طهارت در دوران عادت ماهیانه نه تنها زیان ندارد، بلکه بسیار لازم است.

– برای شست و شوی این ناحیه استفاده از آب تمیز کفایت می کند و نیازی به استفاده از مواد ضد عفونی کننده یا صابون ... نیست. فراموش نشود که تمیز بودن دست ها و کوتاه بودن ناخن ها بسیار مهم است.

– حمام کردن در دوران قاعدگی لازم است و به رفع کسالت و خستگی کمک می کند.

البته به یاد داشته باشید که از نشستن کف حمام خودداری و به شکل ایستاده حمام کنید.

– به علت فاصله کم مقعد با دستگاه تناسلی و مجرای خروج ادرار، امکان انتقال آلودگی وجود دارد. توجه به این موضوع می تواند در پیشگیری از انتقال عفونت نقش داشته باشد؛ بنابراین باید هنگام شست و شو اول ناحیه تناسلی و بعد مقعد شسته شود. به این ترتیب از انتقال آلودگی از قسمت مقعد به قسمت فرج پیشگیری می شود.

– سعی کنید بعد از شست و شو با دستمال تمیز خود را خشک کنید. یادتان باشد خیس بودن لباس زیر می تواند زمینه ساز بروز عفونت باشد.

– از لباس های زیر نخی استفاده کنید و تعویض روزانه آن را فراموش نکنید. آن ها را جدا از سایر لباس ها بشویید و در آفتاب خشک کنید.

– یادتان باشد قاعدگی نه تنها یک بیماری نیست بلکه روندی طبیعی و ضروری است اگر چه ممکن است قاعدگی با کمی درد و ناراحتی همراه باشد، اما وجود درد در روز های اول قاعدگی موضوعی طبیعی محسوب می شود.

– برای کاهش درد و کم کردن ناراحتی های دوره قاعدگی می توانید از داروهای مسکن مانند ایبوپروفن، ایندومتاسین و متنامیک اسید و ... با تجویز پزشک یا ماما استفاده کنید. بهتر است ۷۲–۲۸ ساعت قبل از شروع قاعدگی از این داروها استفاده کنید.

– همان طور که می دانید گرما باعث شل شدن عضلات می شود و می تواند



از انقباض عضلانی که باعث دردمی شود، جلوگیری کند. بنابراین استفاده از کیسه آب گرم یا حوله گرم می تواند در تسکین درد موثر باشد.

– در این ایام از مصرف زیاد نمک، شکر، قهوه و چای خودداری کنید.

استراحت کافی نیز می تواند به تسکین درد کمک کند.

– انجام فعالیت ها و ورزش های عادی و سبک در این دوران ممنوعی ندارد.

– همیشه حول و حوش شروع قاعدگی، نوار بهداشتی در کیف خود داشته باشید تا در صورت نیاز از آن استفاده کنید.

– سعی کنید که عصبانی نشوید. عصبانیت باعث ترشح موادی در بدن می شود که می تواند انقباض عضلانی و در نتیجه درد را بیشتر کند.

اهمیت بهداشت روانی بلوغ دختران

این دوره از زندگی ممکن است به دلیل تغییر و تحولات سریع در رشد جسمی و روانی و اجتماعی، با مجموعه ای از نگرانی ها، هیجان ها و بحران های خاصی همراه باشد که برای مقابله با کنار آمدن با آن ها و سازگاری با موقعیت جدید و در نتیجه بر خورداری از یک زندگی سالم، پرنشاط و سودمند، باید به نکاتی در زمینه بهداشت روانی توجه کرد. در این زمینه توصیه ها و مهارت های مقابله با اختلالات روانی در دوره بلوغ به نوجوان کمک می کند تا این دوره را با آرامش روانی بیشتری طی و در برخورد با مشکلات بهتر و آگاهانه تر عمل کند.

– ترس یکی از حالات هیجانی در دوره نوجوانی است که به طور عمده تخیلی است (یعنی بیشتر ساخته ذهن است) و مانع از فعالیت های نوجوانان می شود و رشد اجتماعی آنان را تحت تاثیر قرار می دهد.

برای رفع این حالات، باید به تدریج موفقیت ها و تجربه های مثبت و خوشایند جایگزین حوادث ترس آور شود.

– یکی دیگر از حالات روانی در این دوران، خشم است که ممکن است بیشتر

به دنبال برخورد با والدین و مربیان در زمینه وظایف و تکالیف خانه و مدرسه و فعالیت های اجتماعی بروز کند. مشورت با افراد آگاه و مطمئن مانند یک روان شناس با تجربه، به رفع مشکل کمک زیادی می کند. ورزش و مطالعه نیز راه دیگری برای به دست آوردن آرامش است.

– حسادت نیز مشکل دیگری است که به طور عمده در پی تبعیض والدین و مربیان ممکن است در فرد بروز کند. از طریق مشورت و گفت و گو و در میان گذاشتن دلایل منطقی با والدین و مربیان می توان این مشکل را برطرف کرد.

– شما از طریق تنظیم برنامه های منظم روزانه یا هفتگی از قبیل فعالیت های مذهبی، هنری، ورزشی، اجتماعی و شرکت در گروه های مختلف ورزشی، فرهنگی و ... می توانید مشکلاتی از قبیل افسردگی و گوشه گیری را کنترل و برطرف کنید.

– غریز در این مرحله در صورت قرار گرفتن در مسیر درست و منطقی قابل کنترل است و با بهره گرفتن از تعالیم اخلاقی و مذهبی می توان از بسیاری از مشکلات و بیماری های مختلف نظیر ایدز پیشگیری کرد.

– در صورت تداوم مشکلاتی مثل گوشه گیری و افسردگی، اضطراب و نگرانی و تغییرات و مشکلات خلقی و هیجانی دیگر، مراجعه به روان شناس با تجربه و انجام مشاوره، کمک موثری به رفع آن ها می کند.

– موضوع مهم دیگر، انتخاب دوست است. دوستان ناشایست ممکن است برای نوجوانان مشکلات اخلاقی و رفتاری بسیاری ایجاد کنند و آن ها را از مسیر سلامتی و نشاط به بیراهه های فساد و بیماری (از قبیل استعمال سیگار یا مواد مخدر، بی بند و باری های اخلاقی) منحرف سازند. پس نوجوانان باید با دقت نظر و توجه بیشتری، دوستان خود را انتخاب کنند.

– نوجوانان باید خود را بشناسند و حدود توانایی ها و محدودیت ها و نقاط قوت و ضعف خود را در یابند و برای تقویت نقاط مثبت خود تلاش و سعی کنند نقاط منفی را هم اصلاح نمایند.

– سعی کنید ذهن خود را همیشه بر جنبه های لذت بخش زندگی و کارهایی که ممکن است سبب بهتر شدن موقعیت شما شود، متمرکز کنید. هیچ چیز به اندازه شکست و ناکامی به کارایی شما لطمه نمی زند و هیچ چیز به اندازه موفقیت، به آن کمک نمی کند.

– سرانجام به خاطر بسپارید که فرمول از پیش ساخته ای برای موفق شدن که مناسب حال همه باشد، وجود ندارد. مشورت با والدین آگاه، معلمان و مشاوران دلسوز به نوجوانان کمک می کند تا در برابر مشکلات خلقی، رفتاری و اجتماعی راه حلی منطقی و صحیح را در پیش بگیرند و دوران نوجوانی را با انرژی و نشاط افزون تری طی کنند.

نکات تغذیه ای در این دوران

– غذاهای غنی از آهن عبارت است از انواع گوشت، تخم مرغ، جگر، سبزی های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس دار، آجیل، خشکبار و انواع برگه مثل برگه آلو و هلو و زردآلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش که استفاده از آن ها توصیه شود.

– مصرف ویتامین B6 که در نان ها و بیسکویت های سبوس دار، ماءالشعیر، جوانه گندم، مرغ، ماهی، جگر و میوه ها مثل موز، آب پرتقال، سیب، سبزی هایی مثل هویج، گل کلم و گوجه فرنگی وجود دارد، بیشتر شود.

– داشتن استراحت کافی و رژیم غذایی مناسب و پرهیز از مصرف زیاد شکر، قهوه و چای هم می تواند در تسکین درد قاعدگی موثر باشد.

نکات مهم در استفاده از دهان شویه و آب نمک

سلامت

شمار می آید که معمولا از ۲۰ سالگی به بعد در این نواحی پوسیدگی دیده می شود، برای تمیز کردن این نواحی لازم است از نخ دندان استفاده کنیم.

سومین محل ناحیه اتصال لثه با دندان است که این نواحی بیشتر در اثر مسواک زدن نادرست حساس می شود و گاهی حتی در اثر حساسیت زیاد آن مجبور به ترمیم دندان در این نواحی می شویم. بارها شنیده ایم که بسیاری از مردم به جای مسواک زدن آب نمک رقیق شده غرغره یا از دهان شویه استفاده می کنند.

در دهان باکتری های مفیدی وجود دارد که با این کار این باکتری ها از بین می رود و در نتیجه دهان دچار بیماری های قارچی می شود یا زمینه رشد باکتری های مضر فراهم می شود. پس استفاده از دهان

شویه ها باید در موارد خاص انجام گیرد؛ از طرفی اگر اصرار بر استفاده از آب و نمک دارید، هفته ای یک بار این کار را انجام دهید.

استفاده از دهان شویه ها باید با مشورت پزشک انجام شود. عبدالجواد رحیم پور دندان پزشک، در گفت و گو با فارس در باره علل ایجاد پوسیدگی دندان ها توضیح داد: به طور کلی پوسیدگی در سه نقطه ایجاد می شود. اولین نقطه سطح جونده در آسیاهای بزرگ و کوچک است که روی این سطوح شیار های باریک ولی عمیقی وجود دارد که به علت تماس پیدا نکردن موهای مسواک، محیط مناسبی در آن برای زندگی میکروب ها فراهم می شود. لذا دندان ها در این نواحی خیلی زود دچار پوسیدگی و خرابی می شود که این موضوع در مورد اولین آسیای بزرگ که در حدود شش سالگی می روید، اهمیت بیشتری دارد.

دومین محل اطراف ناحیه تماس بین دندان هاست، این ناحیه نیز به علت آن که از طریق مسواک قابل تمیز کردن نیست از نواحی مستعد پوسیدگی به



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

پرسش و پاسخ

« دکتر سید سعید اسماعیلی – پزشک و محقق طب اسلامی سن: خانمی ۵۲ ساله ام. هر چند وقت یک بار شست پا هایم تاول می زند که داخل تاول ها خون آب جمع می شود، راه درمان آن چیست؟

ج: اگر دیابت دارید، باید قند شما بهتر کنترل شود. می توانید از پاشویه هندوانه ابو جهل استفاده کنید. اگر دیابت ندارید، با آب و لرم و نمک پاشویه کنید و دم کرده آویشن بنوشید.

سن: خانمی ۲۲ ساله ام، از روز اول زایمانم دایم دچار تعریق شدید می شوم. الان چهار ماه گذشته است و همچنان این مشکل ادامه دارد. راه درمانش چیست؟ لطفا راهنمایی کنید.

ج: اگر فقط سر و گردن عرق می کند و عرق سرد است، ناشی از ضعف است؛ با خوردن سیب و به و زعفران و دارچین و عسل، خود را تقویت کنید.

اگر عرق سرد نیست و مربوط به کل بدن است، رطوبت بدن زیاد است. بنابراین از غذاهای گرم بیشتر میل کنید و خوراکی های آبکی کمتر بخورید. اگر عرق بوی تند ی دارد و لباس را زرد می کند، نشانه گرمی است. گرمی کمتر بخورید و روزانه عرق کاسنی و شاه تره میل کنید.

« دکتر مهدی فهیمی – متخصص طب سنتی

سن: اطرافیانم می گویند در فصل سرد سال کمبود ویتامین D شایع تر است. می خواستم علت آن را بدانم.

ج: در فصل سرما، کوتاه شدن روز و پوشیدن لباس های ضخیم باعث کمبود ویتامین D می شود.

بسیاری از علایم مربوط به درد و خستگی ناشی از کمبود ویتامین D در بدن است.

کمبود آن باعث ضعیف شدن روند قرار گرفتن کلسیم در کلاژن اسکلت بدن و گزگز و درد استخوانی می شود.

ویتامین D محلول در چربی و شبیه هورمون است. اگر دچار اضافه وزن هستید، نسبت به افراد لاغر به ویتامین D بیشتری نیاز دارید.

نیز فرد را دچار مسمومیت خواهد کرد.

بهترین کار دادن آزمایش ساده تخمین ویتامین D در بدن و مشاوره با پزشک برای متعادل نگه داشتن میزان آن است.

حرکت شکم آنا کابان

تناسب اندام

وقتی صحبت از عضلات شکم می شود، بسیاری از مردم تصور می کنند این عضلات فقط شامل همان عضلات جلوی شکمشان می شود. در صورتی که عضلات شکم تعداد زیادی عضله به هم متصل است که تا بالای کمر، پایین باسن و جلوی ران ها ادامه دارد. قصد داریم حرکتی ورزشی برای شکم را به شما آموزش دهیم.

نحوه اجرا:

– به پشت بخوابید و زانو ها را به طرف سینه خم کنید. یک دمبل سبک را با دو دست نگه دارید.

– پای چپ خود را به حالت ۴۵ درجه بر سانبند و زانوی سمت راست را خم نگه دارید. سر و شانه های خود را بلند کنید و دمبل را به طرف بیرون زانوی سمت راست ببرید.

– با فشار، حرکت کرانچ را مانند تصویر انجام دهید.

– پای چپ را مقابل پای راست بیاورید و وزنه را به طرف سقف بالا ببرید. سر و شانه را بالاتر از زمین نگه دارید. حالا مرحله دوم را دوباره تکرار کنید اما این بار پای راست را بالا ببرید و پای چپ را خم نگه دارید.

هشت مرتبه این حرکت را انجام دهید، چهار بار در هفته کافی است. تقریبا بعد از سه هفته شاهد تغییرات خواهید بود.



یخچال چه ارتباطی با بیماری های شما دارد؟

داشتن یخچال تمیز جلوی بیماری هایی را که منشأ غذایی دارد، می گیرد. به همین دلیل به شما پیشنهاد می کنیم حتما ادامه این مطلب را مطالعه کنید!

* آبی را که از مواد غذایی، درون یخچال ریخته می شود سریع پاک کنید، به ویژه آب گوشت خام. برای یخ زدایی گوشت نیخته، همیشه گوشت را در پایین ترین طبقه یخچال و داخل ظرفی با درپوش قرار دهید.

* برای تمیز کردن طبقات و دیگر سطوح درون یخچال از یک اسفنج آغشته به آب گرم استفاده کنید. هرگز از شوینده های شیمیایی استفاده نکنید و آن ها را درون یخچال اسپری نکنید. به گزارش جام جم، پس از تمیز کردن تمام سطوح، با یک حوله کاغذی یا پارچه بلافاصله همه جای یخچال را خشک کنید.

* دستگیره در یخچال را مدام تمیز کنید.

* برای جذب بو، یک ظرف در باز جوش شیرین را داخل یخچال قرار دهید و هر سه ماه یک بار آن را عوض کنید.

* برای بهتر کار کردن یخچال، گرد و غبار روی لوله های پشت یخچال را مرتب تمیز کنید.

ریزه کاری ها