

به گزارش سلامت نیوز، در گذشته تاتو برای نشان دادن تمایلات مذهبی یا فرهنگی افراد انجام می شد اما امروزه از تاتو برای این کار کمتر استفاده می شود. با گذشت زمان این موضوع با تغییراتی مواجه شده است و افراد برای زیبایی اقدام به تاتوی روی خط لب، تاتوی خط چشم و تاتوی ابرو می کنند. لاله عباسی پزشک عمومی اظهار کرد: قرمزی و خارش پوست که بلافاصله بعد از انجام تاتو ایجاد می شود، یا حتی ممکن است سال ها بعد ایجاد شود از جمله عوارض تاتو به شمار می رود.



بهترین زمان نوشاندن آب به کودک

نوزاد را که برای رشد به آن ها نیاز دارد، رقیق واز بدن دفع کند؛ به این ترتیب نوزاد دچار کاهش وزن می شود. گفته می شود این حالت باعث افزایش سطح بیلی روبین خون می شود. همچنین نوشیدن بیش از اندازه آب می تواند سبب بروز مسمومیت در نوزادان (از بدو تولد تا پایان شش ماهگی)، سوء

برخی اشتباه های بچه داری که از دوران قدیم رواج دارد، می تواند بر سلامت نوزاد اثر منفی بگذارد. کارشناسان به والدین توصیه می کنند، به نوزاد زیر شش ماه آب ندهند؛ سالم ترین خوراکی تا پایان شش ماهگی شیر مادر یا مخلوط شیر خشک و آب جوشیده است. نوشیدن آب زیاد می تواند کالری های بدن

تغذیه، تشنج و حتی مرگ آن ها شود. محققان دانشگاه جان هاپکینز می گویند نباید تا قبل از شش ماهگی به کودک آب خورانده شود زیرا کلیه های او هنوز کارایی لازم را ندارد و احتمال دفع سدیم با آب اضافه وجود دارد.

کارشناسان دریافته اند تنها نوشیدن شیر مادر یا شیر خشک محلول در آب جوش

با ماهی چی نخوریم؟

اولین نکته برای پیشگیری از ابتلا به مضرات ماهی این است که به تداخل آن با مواد غذایی دیگر دقت کنید. اصولیکی از اصول تغذیه سالم، دقت به تداخلات مضر مواد غذایی است. به زبان ساده یعنی بعضی خوراکی ها را با برخی دیگر نباید خورد، چون ترکیباتشان با یکدیگر همخوانی ندارد و مصرف همزمانشان عوارض بدی به دنبال دارد. طبع ماهی ها معمولاً سردتر است. پس باید از مصرف مواد غذایی سرد با آن خودداری کرد. هرگز همراه ماهی ماست یا دوغ نخورید. ماست و دوغ طبع سردی

تغذیه

دارد و مصرف آن ها با ماهی که سردتر است، باعث غلبه سردی و تری در بدن می شود که عوارضی مانند سردی معده و بروز ناراحتی های عصبی دارد. به گزارش سلامت ایران، در طب سنتی توصیه شده است که همراه ماهی از خوردن تخم مرغ، شیر و گوشت های دیگر خودداری کنید، چون مصرف این مواد خوراکی با هم تولید سودا می کند و این موضوع باعث تشدید بیماری هایی مانند افسردگی و بیوست می شود. همچنین از نوشیدن آب همراه ماهی اجتناب کنید.

افزایش آمار سقط جنین در ۳ ماهه اول بارداری

بیشتر بدانیم

سبک زندگی نادرست زمینه ساز بارداری های ناموفق و افزایش سقط جنین در سه ماه اول بارداری است. ترانه مغازه، متخصص زنان و زایمان، در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: امروزه رفتارهای اجتماعی نادرست جنبه تقلیدپذیری پیدا کرده در جامعه رو به افزایش است و مصرف سیگار، الکل، کافئین و موادی مانند آن ها در دختران جوان دیده می شود که این گروه ها در سال های بعدی با بارداری های ناموفق مواجه می شوند. برخی از عوامل که سلامت ما را تحت الشعاع قرار می دهد، در کنترل ما نیست؛ بنابراین باید به آن دسته عواملی که تحت کنترل ماست توجه بیشتری داشته باشیم و با پیشگیری و اتخاذ سبک زندگی سالم، آمار بیماری ها و عوارض آن را کاهش دهیم و با خود مراقبتی سلامت خود را تضمین کنیم. امروزه عوامل منجر به سقط جنین در جامعه رو به افزایش است و مراجعه های بالینی و کلینیکی

نشان می دهد سقط در سه ماه اول بارداری رو به افزایش است. این موضوع با سبک زندگی، سن بالای ازدواج، سن پدر و مادر و عوامل دیگر در ارتباط است. تحقیقات نشان می دهد نباید تنها سن بالای مادر را عامل سقط جنین بدانیم بلکه سن بالای ۴۰ سال در مردان هم احتمال سقط را افزایش می دهد. مواد شیمیایی و استریل کننده، امواج و سبک زندگی ناسالم مانند کم تحرکی و چاقی، مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها نیز در افزایش این آمار ها نقش دارد. چاقی و لاغری های مفرط، تغذیه و سبک زندگی نادرست و... نشان می دهد باید آموزش سواد سلامت در سنین پایین و از دبیرستان آغاز شود تا دختران در سال های بعدی زندگی و در زمان مادر شدن دچار عوارض ناگوارگون نشوند و با ارتقای سلامت و آگاه سازی شاهد تربیت دختران سالم، مادران با بارداری های موفق، تولد نوزادان سالم و در نهایت ارتقای سلامت در جامعه باشیم.

سلامت

چه کسانی نباید سوار هواپیما شوند؟



برخی از بیماران به تغییرات فشار هوا در هواپیما حساس هستند، بنابراین مهم است که اطمینان داشته باشید سفر هوایی برای شما خطری ندارد. به گزارش همشهری آنلاین، در صورت داشتن این شرایط باید از سفر هوایی پرهیز کنید: - اگر نوزاد کمتر از دوازده روز دارد یا از هفته ۲۶ بارداری تا گذشتن است. - اگر به تازگی جراحی یا جراحی در سر، چشم یا معده داشته اید. - اگر اخیراً سکنه مغزی یا حمله قلبی داشته اید. - اگر اخیراً دچار درد قفسه سینه، مشکلات سینوس، تورم مغز، بیماری واکگیردار، یک دوره روان پریشی یا بیماری تنفسی جدی بوده اید.



پرسش و پاسخ

دکتر مهدی فهیمی پزشک طب سنتی - سایت تخصصی

س: داروی گیاهی برای افزایش شیر مادر معرفی کنید.

۱- گزنه روزانه یک دوم قاشق چای خوری با ماست

۲- رازیانه به همین اندازه

س: دختری هستم که مزاج گرم دارم و همیشه دست و پایم گرم است و گرمی گیرد. از گرمی پاهایم در شب نمی توانم بخوابم چه کنم؟

۱- شست وشوی پاها با آب ولرم و مایل به خنک در تابستان

۲- استفاده از عرق بارد

۳- انجام بادکش کف پا هر هفته دو نوبت

۴- دراز کشیدن و بالاتر قرار دادن پا نسبت به بدن (چندین مرتبه در طول روز)، باعث کاهش حرارت کف پا می شود.

۵- حمامت ساقین سه مرتله و با فاصله سه هفته یکبار

۶- استفاده از گیاه خرفه، بورانی اسفناج و پرهیز از مصرف غذاهای سنگین در ظهر

س: برای رفع درد مفاصل چه راهکارهایی وجود دارد؟

ج: ۱- گرم نگه داشتن کمر و مسیر عصب

۲- انجام ماساژ در موضع درد با روغن سیاهدانه

۳- مراجعه به پزشک و در صورت نیاز فصد خون از پا

۴- استفاده از ماساژهای تخصصی برای کم کردن فشار روی عصب

س: برای درمان بیماری پوستی صدف چه پیشنهادهای می کنید؟

ج: بیماری پسوریازیس، در پی اختلال در سیستم کبدی یا گرمی کبدو

افزایش رطوبت در بدن بروز می کند. بنابراین استفاده از روغن های گرم روی پوست و نیز خنک کننده ها علاوه این را کاهش می دهد. استرس

حرارت کبد را بیشتر می کند. پرهیز از پرداختن به موضوعاتی که اضطراب ایجاد می کند و نیز تحت نظر پزشک معتبر بودن می تواند بسیاری از نگرانی های بیمار را کاهش دهد که در پی آن فرد به درمان نزدیک تر می شود.

س: راه های درمان نفخ روده و انسداد روده چیست ؟ دکتر رفته ام و داروهای تجویز شده، موقتی موثر است.

ج: - مصرف صبحانه کامل

- پرهیز از نوشیدن نوشابه ها

- مصرف دمنوش ترخون حداقل سه هفته صبح و شب

- حذف یا کم کردن ناهار

س: به عقیده بنده بعضی مسائل پزشکی را نباید تمام و کمال بیان کرد. اگر تشخیص دادید بیماری سوال کننده کمی حادث است با کمی

شرح از وی بخواهید به پزشک مربوط مراجعه کند.

ج: خراسان: باسلام و تشکر از شما خواننده محترم. توضیح فطال پزشکی در ستون پرسش و پاسخ به معنای دادن نسخه برای بیمار نیست و همیشه در ابتدای ستون به این نکته اشاره می کنیم که تجویز دارو با مشاهده و معاینه بیمار توسط پزشک امکان پذیر است.

مشت زن پیلاتس؛

حرکتی برای خوش فرمی بازوها

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

معمولاً جوانان علاقه دارند اندام متناسبی داشته باشند. یکی از مواردی که بیشتر مورد توجه قرار می گیرد تقویت عضلات بازو است. انجام تمرین های یکنواخت و مرتب می تواند به داشتن عضلات قوی کمک کند. این حرکت باعث تقویت عضلات سه سر بازو می شود.

نحوه انجام حرکت:

- در حالت ایستاده قرار بگیرید و پاها را به اندازه عرض باسن باز کنید. آرنج ها را به عقب خم کنید و بازوها را همسطح با کمر نگه دارید.

- زانوها را کمی خم کنید و همزمان، از مفصل ران به جلو خم شوید به طوری که ستون فقرات تقریباً با زمین موازی شود. سر، ستون فقرات و لگن را در امتداد یک خط راست نگه دارید.

- همزمان با بازدم، دست راست را به جلو و همزمان دست چپ را به عقب صاف کنید. هر دو دست را پرجر خاندید تا کف دست جلویی به سمت پایین و کف دست عقبی، به سمت بالا قرار گیرد. با حفظ تعادل به حالت اولیه بازگردید و حرکت را به جهت مخالف تکرار کنید. این حرکت را ۱۰ تا ۱۲ بار برای هر دست و سپس یک یادوسری دیگر انجام دهید.



کودکان سالم اند اگر...

سلامت کودک امری بسیار مهم است. بسیاری از والدین نگران این موضوع هستند که بعد از تولد نوزادشان از کجا متوجه شوند کودکشان در سلامت کامل است و مشکلی ندارد. اگر بسیاری از ماتنهاز مانی که بیمار می شوید سراغ پزشکان می رویم اما عاقلانه تر این است که با آن ها به عنوان حافظان سلامتمان ملاقات های بیشتر و منظم تری داشته باشیم. همان طور که توصیه می شود دوبار در سال بدون در نظر گرفتن مشکلات مرتبط با دندان به دندان پزشک مراجعه شود، پیشنهادهای کنیم سالی یک بار نیز برای معاینه کلی بدن نزد پزشک خانوادگی خود بروید. شاید این کار از سوی بزرگسالان جدی گرفته نشود اما در مورد سلامت کودک موضوع بسیار مهمی است. واکسیناسیون و تغییر بر نامه های غذایی کودک از جمله کار های ضروری است که باید برای نوزاد زیر یک سال انجام شود. این کتاب به شما کمک می کند تا بدانید هنگام مشاهده علائم بیماری در کودک تان، همچون تب یا استفراغ... چه باید بکنید:

در چه مواقعی باید آمولانس خبر کرد؟

در چه مواقعی باید فوری با پزشک تماس گرفت؟

در چه مواقعی ظرف ۲۴ ساعت باید به پزشک مراجعه کرد؟

در چه مواقعی باید وقت مراجعه به پزشک گرفت؟

و بالاخره این که در چه مواقعی نیازی به عجله نیست و کافی است در فرصت مناسب با پزشک مشورت کرد.

این کتاب نوشته هایمن برنارد والمن است که امیر صادقی آن را ترجمه کرده و فرهاد سوری ویراستاری آن را برعهده داشته است.

معرفی کتاب

(دوشنبه ها)

