

پرسش و پاسخ

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

دکتر آزاده فیهمیان

متخصص کودکان

علاوه بر کاهش قد در کودکان مبتلا به کم کاری تیروئید ، نشانه‌های دیگر برای شناسایی و درمان این بیماری چیست؟

تأخیر در تشخیص و درمان کم کاری تیروئید شدید می تواند به ناتوانی ذهنی و کوتاهی قد منجر شود.

نشانه‌ها و علائم کم کاری تیروئید در نوزادان و کودکان کم سن و سال از دیگر کودکان و بزرگ سالان متفاوت است و اگر کمبود ید در دوران بارداری بسیار زودهنگام باشد نوزاد ممکن است با مشکلاتی مواجه شود.

اختلال شدید رشد، پف صورت، ناتوانی ذهنی و فلج مغزی از نشانه های نوزادانی است که در دوران جنینی با کمبود ید مواجه شده‌اند.

بیشتر نوزادان دارای کم کاری تیروئید در ابتدا فقط کمی از علائم و نشانه‌ها را دارند و نوزادان مبتلا تنها از طریق غربالگری تشخیص داده می‌شوند.

نشانه‌هایی که ظاهر می‌شود ممکن است خفیف باشد یا به آرامی گسترش یابد زیرا برخی از هورمون‌های تیروئید مادرزادی از جفت انتقال می‌یابد. با این حال پس از این که هورمون تیروئیدی مادرزادی متابولیزه می‌شود، اگر علت اصلی کم کاری تیروئید در نوزادان و کودکان همچنان ادامه پیدا کند و علت کم کاری تیروئیدی تشخیص داده نشود یا درمان نشود، معمولاً به رشد سیستم عصبی مرکزی به صورت خفیف یا شدید آسیب می‌زند و ممکن است با مواردی همراه باشد.

قدرت کم عضلات، افت حسگر عصبی شنوایی، فتق ناف، اختلال تنفسی، بزرگ شدن سر، بی‌اشتهایی و تغییر صدا از علائم اختلال در رشد سیستم عصبی است. همچنین تأخیر در تشخیص و درمان کم کاری تیروئید شدید در موارد نادری به ناتوانی ذهنی و کوتاهی قد نیز منجر می‌شود.

طب مکمل

هومیوپاتی چیست؟

دکتر فرید رهنمای چیت ساز، عضوانجمن هومیوپاتی ایران هومیوپاتی یکی از روش های درمانی است که در حیطه طب مکمل قرار دارد و امروزه در دنیا بسیارگسترش یافته است. در هومیوپاتی رویکرد تشخیصی و درمانی پزشک بر مبنای پیدا کردن اختلالی است که در سیستم روانی – عصبی، غددی – ایمنی یا PNEI (سیستم مرکزی متعادل کننده بدن) موجب بروز علائم شده است. بر همین مبناست که وضعیت بیماری که با یک شکایت به ویژه مثل سر درد به پزشک مراجعه می کند، توسط پزشک هومیوپات به طور کامل بررسی می شود. هدف از تجویز دارو در هومیوپاتی ایجاد تحریک روی سیستم PNEI برای تعدیل عملکرد آن است.

در هومیوپاتی هیچ دارویی وارد فارماکوپه هومیوپاتی نمی شود مگر این که ابتدا گزارش توکسیکولوژی مربوط به آن دارو بررسی و علاوه بر آن در شرایط امن، دارو روی افراد سالم آزمایش شود. این مسئله باعث می شود که تاثیرات فیزیولوژیک هر دارویی بر فرد سالم کاملاً شناخته شده باشد.

داروهای هومیوپاتی:

داروهای هومیوپاتی منشأ طبیعی دارد؛ بیش از ۷۰ درصد داروهای هومیوپاتی منشأ گیاهی، حدود ۲۰ درصد منشأ معدنی (کلسیم ، فسفر ، روی و ...) و حدود ۱۰ درصد آن ها منشأ جانوری (شیر یک حیوان به خصوص یا یک نوع عسل به خصوص و دیگر ترشحات جانوری و ...) دارد.

در هومیوپاتی کلاسیک داروها را به شیوه خاصی رقیق و توانمند می کنند. طبیعی بودن داروها و رقت بالای آن ها موجب می شود که داروهای هومیوپاتی عوارض جانبی ایجاد نکنند.

ریتالین (متیل فنیدیت) یک محرک سیستم عصبی مرکزی است. این دارو بر مواد شیمیایی مغز که در بیش فعالی نقش دارد و به کنترل حرکات تکانه ای و انگیزشی کمک می کند، تأثیری می گذارد. از ریتالین برای درمان اختلال کمبود توجه (ADD)، اختلال نقص توجه و بیش فعالی (ADHD) و حمله خواب استفاده می شود.

تاریخچه مصرف ریتالین

«متیل فنیدیت» با نام تجاری «ریتالین» توسط شرکت داروسازی «نوارتین» در سال ۱۹۵۴ به بازار دارویی جهان عرضه شد. ابتدا قرار بود از این دارو برای درمان افسردگی، خواب‌آلودگی در طول روز و سندروم خستگی مزمن استفاده شود اما به تدریج برای درمان کودکانی که دچار اختلال بیش فعالی و کم توجهی هستند (ADHD) نیز استفاده شد.

منع مصرف

• اگر شما به گلوکوم، تیک یا سندروم تورت یا اضطراب شدید و تنش مبتلا هستید، نباید از این دارو استفاده کنید.

• اگر شما از یکی از مهار کننده های مونوآمین اکسیداز (مهار کننده‌های مونوآمین اکسیداز با نام اختصاری MAOI) دسته‌ای از داروهای ضد افسردگی است که به‌دلیل عوارض جانبی و تداخل‌های دارویی خطرناک کمتر تجویز می‌شود) طی ۱۴ روز گذشته استفاده کرده اید، نباید از این دارو استفاده کنید.

• این دارو برای افراد زیر ۶ سال مورد تأیید نیست. هرگز این دارو را به یک کودک زیر ۶ سال ندهید.

• مراقب مصرف داروهای دیگر باشید

• با دکتر خود درباره تمام داروهای مصرفی فعلی خود یا داروهایی که شروع یا متوقف

کرده‌اید، به ویژه موارد زیر مشورت کنید:

داروهایی برای درمان افسردگی

داروی فشار خون

داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین (کومادین، جونتوون)

داروهای اعتیادآور

داروهای مورد استفاده برای درمان سرماخوردگی یا حساسیت

داروهای تشنج



ریتالین را بیشتر بشناسیم

قابل توجه دانشجویان

قرص «ریتالین» خواصی شبیه آمفتامین (قرص مشهور اکستازی) دارد و در سال های اخیر مصرف خودسرانه این دارو در کشورهای مختلف افزایش یافته است. گزارش های متعددی وجود دارد که برخی از افراد

برای بیدار ماندن در شب های امتحان از قرص های ریتالین استفاده می کنند.

شايع ترين عوارض مصرف ریتالین

• عصبی شدن و بی خوابی

• حالت تهوع و استفراغ

• احساس سرگیجه و سردرد

• تغییرات ضربان قلب و فشار خون

(که معمولاً به صورت افزایش است ولی در

مواردی نیز به شکل کاهش دیده می شود.)

• خارش و بروز جوش های پوست

• دردهای شکمی، کاهش وزن و مشکلات معده

• بروز افسردگی پس از قطع مصرف

مدت اثر دارو

ریتالین با تأثیرگذاری بر قشر مغز و تالاموس از باز جذب دوپامین در سلول های عصبی جلوگیری می کند (دوپامین یکی از مواد شیمیایی است که در انتقال عصبی نقش دارد). مدت اثر این دارو چهار تا شش ساعت است؛ بنابراین باید این دارو را یک یا دو بار در روز مصرف کرد. تأثیرگذاری این داروها در افراد مختلف، متفاوت است؛ برخی افراد سریع و به مقدار کم دارو و بعضی دیگر فقط به مقدار زیاد دارو پاسخ می دهند.

نظر پزشکان درباره ریتالین

مصرف کنندگان تصویری کنند ریتالین بی خطر است، در حالی که عوارض مصرف خودسرانه این قرص ها می تواند در حد دیگر نظیر کوکائین و آمفتامین باشد. پزشکان و روان پزشکان با صراحت اعلام می کنند ترک کردن داروهای محرک آمفتامینی نظیر ریتالین واکستازی، بسیار سخت تر و پیچیده تر از سایر مواد مخدر است.



دست بردن لای موها و شست‌وشوی شدید آن ها با آب خیلی گرم و شانه زدن مودر حمام، سبب شل شدن عضلات نگه دارنده موها می‌شود و احتمال ریزش مو را افزایش می‌دهد.

شست و شوی سر، دارای سکویی مخصوص بودند تا شست‌وشوی موی سر در حمام در حالت نشسته انجام شود؛ پس در حالت نشسته سر خود را شست و شو دهید تا موهای شما سالم بماند.

شدید آن ها با آب خیلی گرم و شانه زدن مو در حمام، سبب شل شدن عضلات نگه دارنده موها می‌شود و احتمال ریزش مو را افزایش می‌دهد.

تمام حمام های سنتی ایران برای

چهارشنبه

دانستی ها

یکی از اختلالات خواب را بشناسیم

آیا می دانید که ۱۰ درصد ایرانی‌ها دچار اختلال قطع تنفس هستند. اختلال خواب کیفیت زندگی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد؛ از طرفی این اختلال در بروز بیماری‌های مختلف تاثیر گذار است.

توقف های تنفسی به کاهش اکسیژن‌رسانی به بدن و بروز عوارض آن منجر می‌شود که به این مشکل در کودکان باید توجه بیشتری شود، چرا که ۴۰ درصد کودکان ایرانی گرفتار قطع تنفس در خواب هستند. برخی از کودکان از بدو تولد تا سن بلوغ، دچار انواع اختلالات خواب هستند که مهم‌ترین آن قطع تنفس در خواب است. علت این عارضه، بزرگی لوزه سوم است که راه تنفس در ناحیه حلق را مسدود می‌کند.

چنان چه این اختلال هرچه زودتر درمان نشود، می‌تواند عوارضی مانند مختل شدن رشد کودک، کم غذا خوردن و سرماخوردگی‌های مکرر را به دنبال داشته باشد.

چهارشنبه

دهان و دندان

بهداشت دهان و دندان در طول درمان ارتودنسی

شب ها، قبل از آن که مسواک بزنید، از نخ دندان استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که تمام قسمت های لثه و دندان های فک بالا و پایین را به خوبی تمیز کرده اید. در طول درمان ارتودنسی، استفاده از نخ دندان کمی مشکل تر خواهد بود.

برای مسواک زدن در طول درمان ارتودنسی، از مسواک مناسب با برس های نرم استفاده کنید.

مسواک هایی مخصوص درمان ارتودنسی وجود دارد که برس های میانی آن ها کوتاه تر است و این موضوع باعث می شود دندان ها و براکت ها هم‌زمان مسواک زده شود.

استفاده از مسواک های بین دندانی شیاردار ارتودنسی نیز به بهتر تمیز شدن براکت ها، به ویژه بعد از صرف غذا کمک خواهد کرد.

آشپزی هنر

وافل



وافل در واقع خمیری است که بین دو صفحه مخصوص پخته می شود؛ صفحات وافل یا وافل ساز را باید از فروشگاه های لوازم آشپز خانه خریداری کرد.

• ابتدا تخم مرغ را با همزن هم می‌زنیم تا کمی غلیظ شود و کف کند.

• حالا شیر و کره را هم اضافه می‌کنیم و باز کمی مواد را با همزن هم می‌زنیم.

• آرد، یک‌بیکینگ پودر، شکر و وانیل را در کاسه‌ای بزرگ با هم مخلوط و الک می‌کنیم. الک کردن آرد باعث می‌شود تا وافل ترد تر شود و بهتر پف کند.

• مخلوط تخم مرغ را به کاسه آرد اضافه می‌کنیم و با همزن هم می‌زنیم. استفاده از کاسه بزرگ به ما کمک می‌کند که هنگام هم زدن مواد با همزن، آرد به اطراف پاشیده نشود.

• دستگاه وافل ساز را به برق می‌زنیم تا گرم شود. باید درجه دستگاه بالاتر از متوسط باشد تا صفحه‌ها به خوبی گرم شود. با استفاده از اسپری روغن یا برس صفحات را کاملاً چرب می‌کنیم. بعد از تقریباً ۵ دقیقه وافل پرس می‌شود، فرم می‌گیرد و سفت می‌شود. در آن را می‌بندیم تا طلایی شود.

• ۵ دقیقه بعد و افل ها طلایی شده است. می‌توانیم با موادی که برای تزیین وافل آماده کرده ایم، آن را تزیین کنیم.

• **نکته:** اگر وافل ساز برقی یا ساندویچ ساز در دسترس نیست، می‌توانید داخل ماهی تابه به شکل صاف و ساده وافل ها را درست کنید.

• آرد – یک لیوان • یک‌بیکینگ پودر – یک قاشق چای خوری • شکر – یک قاشق چای خوری • تخم مرغ – یک عدد • کره – ۳۰ گرم • سه چهارم لیوان • وانیل – نوک قاشق چای خوری

مواد لازم برای تزیین وافل: • میوه های دلخواه • خامه شکلاتی • خامه ساده یا عسل

سلامت

حفظ تناسب اندام با افزایش سن



[...]

تمرین دادن ذهن به اندازه تمرین دادن

جسم اهمیت دارد. مغز

خود را برای پیشگیری

از انحراف روانی و

افزایش قشر خاکستری

فعال نگه دارید. شما

می‌توانید روزانه یک

معما یا جدول کلمات

مقاطع حل کنید و

فعالیت هایی را که

شامل تمرکز و مهارت

های ذهنی می‌شود.

مانند صخره نوردی یا

تنیس در پرنامه خود

جای دهید.

• کاهش توده عضلانی و برهم خوردن تناسب اندام بخشی از روند افزایش سن محسوب می شود. انسان پس از ۳۰ سالگی، ممکن است در هر دهه از زندگی چیزی بین سه تا پنج درصد از توده عضلانی خود را از دست بدهد.

بنابر گزارش دانشگاه هاروارد، بیشتر مردان ۳۰ درصد از توده عضلانی خود را در طول زندگی از دست می دهند. احتمالاً به همین دلیل است که بسیاری از ما پیری را با ضعف ارتباط می دهیم.

در ادامه چند نکته را در زمینه حفظ تناسب اندام پس از ۳۰ سالگی مرور می کنیم.

اولویت با پروتئین های گیاهی

اگر در پی حفظ توده عضلانی بدن خود هستید در حالی که به سن شما افزوده می شود، مصرف مواد غذایی گیاهی به میزان فراوان، به ویژه پروتئین های گیاهی را مد نظر قرار دهید.

نتایج پژوهش ها نشان می دهد مصرف طولانی مدت مکمل های اسید آمینه می تواند از کاهش توده عضلانی مرتبط با افزایش سن پیشگیری کند.

تمرین های قدرتی را ادامه دهید

تداوم انجام تمرین های قدرتی با افزایش سن اهمیت بسیاری دارد، حتی اگر تنها تمرین هایی که با کمک وزن بدن انجام می شود، در برنامه شما قرار داشته باشد. تمرکز بر استفاده از عضلات اطراف کفل ها، زانو ها، و شانه ها می تواند در پیشگیری از بروز مشکلات جسمی در آینده کمک شایانی کند.

پیاده روی کنید

پیاده روی یکی از ساده ترین و طبیعی ترین فعالیت هایی است که می توانیم برای حفظ تناسب اندام خود انجام دهیم، اما زندگی مدرن ما را از آن دور کرده است.