

پرسش و پاسخ

نحوهٔ زانو‌ها، تنها با معاینهٔ بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اکثر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود. پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر شکیلا یوسفی

روان‌شناس سلامت

کشیدن قلیان چطور بر میزان اسپرم مردان تاثیر می‌گذارد؟
شواهدی وجود دارد که اعلام می‌کند قلیان می‌تواند میزان اسپرم را در مردان کاهش دهد. کشیدن قلیان تحرک و طول عمر اسپرم را کاهش می‌دهد و موجب تغییرات ژنتیکی می‌شود که بر بچه تاثیر می‌گذارد. قلیان حاوی فلزات سنگینی چون آرسنیک، کروم، سرب و کبالت است که موجب کاهش تولید اسپرم می‌شود.

کشیدن قلیان و سیگار چه تاثیراتی بر زنان باردار و جنین دارد؟

از آن‌جا که لوله قلیان حاوی میکروارگانیزم‌های عفونی زیادی است و زنان باردار سیستم ایمنی ضعیفی دارند، احتمال ابتلا به بیماری در آن‌ها افزایش می‌یابد. قلیان هم مانند سیگار می‌تواند احتمال وضع حمل پیش از موعد، و حتی مرده به دنیا آمدن نوزاد و سایر مشکلات را افزایش دهد. همچنین می‌تواند در رشد جنین تاثیر منفی بگذارد.

دود قلیان غلظت اکسیژن را در بدن مادر کاهش می‌دهد و در نهایت موجب تنگی نفس جنین می‌شود و او را به سمت مرگ می‌کشاند. بیشترین تاثیر سو مصرف سیگار روی جنین، در سه ماهه دوم و سوم بارداری است، زیرا در این زمان اندام‌های جنین به تدریج تشکیل و در صورت استعمال سیگار، رشد اندام‌ها مختل و جنین با عقب ماندگی مواجه می‌شود. استعمال سیگار حتی پیش از بارداری هم مضر است و بر تخمک‌های زن تاثیر منفی دارد و قدرت باروری آن را کاهش می‌دهد. استعمال سیگار موجب می‌شود هنگام زایمان، جنین با استرس مواجه شود و با آغاز در دز زایمان، ضربان قلب جنین کاهش یابد و نتواند انقباضات رحم را تحمل کند. به این ترتیب زایمان با مشکل مواجه می‌شود و نوزاد باید به‌روش سزارین متولد شود. استعمال سیگار توسط اطرافیان مادر باردار هم اثر سوئی بر جنین می‌گذارد و تنفس دود ناشی از سیگار اطرافیان نیز بسیار خطرناک است.

دود قلیان نیز برای جنین بسیار مضر است و به دلیل این که پیش از استعمال با بخار آب مخلوط می‌شود، بسیار خطرناک‌تر از دود سیگار است.

تازه‌ها

درمان افسردگی از بروز حمله قلبی دوم پیشگیری می‌کند

ابتلا به افسردگی در بین افراد زنده مانده از حمله قلبی شایع است، اما نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد درمان افسردگی از بروز حمله قلبی دوم در این بیماران پیشگیری می‌کند. به گزارش مهر، این مطالعه که بین ۳۰۰ بیمار قلبی مبتلا به افسردگی انجام شد، نشان داد که درمان افسردگی خطر حمله قلبی بعدی را در طول هشت سال بعد به نصف کاهش می‌دهد. بیماران تحت درمان با دارو و با نرخ کمتر مرگ و میر روبه‌رو هستند و کمتر به عمل آنژیوپلاستی، شیوه‌ای برای باز کردن عروق مسدود شده قلبی، نیاز دارند. به گفته محققان، درمان افسردگی نه تنها به بهبود کیفیت زندگی منجر می‌شود، بلکه نتایج بالینی خوبی هم به همراه دارد.



تغذیه

مریم السادات کاظمی | مترجم

تغذیه نوزادان با شیر مادر همواره مورد تاکید و دغدغه صاحب‌نظران حوزه سلامت بوده تا جایی که در سال ۱۹۹۰ میلادی نمایندگان سازمان ملل متحد، سازمان بهداشت جهانی و برخی از صاحب‌نظران از کشورهای مختلف را بر آن داشت تا با معرفی یک روز مشخص، توجه عموم جامعه را به ضرورت این اقدام و راهکارهای حمایتی جلب کنند. پس از آن در سال ۱۹۹۱، «انجمن جهانی شیر مادر» موسوم به WABA یا حمایت یونیسف تاسیس شد تا اهداف این برنامه هدفمندتر دنبال شود.

● "شیر مادر" تنها نیاز غذایی تاشش ماهگی

شیر مادر، ماده غذایی بی‌بدیلی است که در کنار تامین همه نیازهای غذایی و جسمی نوزاد از بدو تولد تاثیر انکارناپذیری در رشد روانی و عاطفی او دارد و پیوندی عمیق میان مادر و نوزاد را شکل می‌دهد. همچنین تغذیه با شیر مادر، از فرزند در برابر بسیاری از بیماری‌های عفونی و مزمن محافظت می‌کند و رشد حسی و شناختی او را ارتقا می‌دهد. علاوه بر این‌ها تاثیرات مثبتی مانند پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های زنان به ویژه سرطان تخمدان، از جمله مواردی است که نمی‌توان نادیده گرفت.

اما برای این که شیردهی موفق طی این دوران صورت گیرد، سازمان بهداشت جهانی و یونیسف توصیه‌های مهمی را به صورت چارچوب کلی ارائه داده‌اند که آغاز

شیردهی از زمان تولد نوزاد، تغذیه انحصاری با شیر مادر طی شش ماه نخست زندگی، شیردهی در هر نوبت تقاضای نوزاد و استفاده نکردن از شیشه شیر و پستانک مهم‌ترین آن‌هاست.

● تغذیه با "شیر مادر" ضامن سلامت پایدار جامعه

با وجود تاکید فراوان بر اهمیت و لزوم تغذیه نوزاد با شیر مادر به ویژه در شش ماه نخست زندگی، ارزیابی سازمان بهداشت جهانی در ۱۹۴ کشور نشان می‌دهد که تنها ۴۰ درصد شیرخواران کمتر از شش ماه به طور انحصاری با شیر مادر تغذیه می‌شوند و این آمار تنها در ۲۳ کشور بیشتر از ۶۰ درصد گزارش شده است. این در حالی است که سرمایه‌گذاری در این زمینه در سطح سلامت و اقتصاد کلان جامعه نیز تاثیر جدی دارد؛ برای مثال تنها حدود ۵ دلار سرمایه‌گذاری برای هر نوزاد در این زمینه می‌تواند به ۳۰۰ میلیارد دلار صرفه جویی اقتصادی تا سال ۲۰۲۵ منجر شود.

● به یاد داشته باشید که...

برخی از آثار تغذیه با شیر مادر حتی تا سنین بزرگ‌سالی نیز برای فرزند شما باقی می‌ماند و او را از کودکانی که با شیر خشک تغذیه شده‌اند، متمایز می‌کند؛ مانند تاثیر شیر مادر در هوش نوزاد.

فواید شیر مادر محدود به خواص غذایی آن نیست. شیر مادر علاوه بر داشتن تمام ویتامین‌ها و مواد غذایی ضروری، دارای ترکیبات مهم محافظت‌کننده از نوزاد

به مناسبت اول آگوست (۱۰ مرداد) "روز جهانی تغذیه با شیر مادر"

«شیر مادر» سرچشمه مهر مادری

در برابر بیماری‌ها نیز است. به همین دلیل، آکادمی پزشکی اطفال آمریکا توصیه می‌کند تغذیه نوزاد تا شش ماهگی تنها با شیر مادر انجام شود.

● مضرات تغذیه با شیر خشک

نوزادانی که با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند، بیشتر در معرض خطرات زیر قرار می‌گیرند:
● عفونت‌هایی مانند عفونت گوش و قفسه سینه
● ناراحتی معده و روده که باعث اسهال می‌شود
● عارضه مرگ ناگهانی نوزاد
● چاقی و امراض مزمن در آینده
● سرطان‌های دوران طفولیت

● خطرات عدم شیردهی

● خون‌ریزی بعد از زایمان
● دیابت نوع ۲
● سرطان سینه یا تخمدان
این در حالی است که دکتر بر کاتی مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت، می‌گوید: در جهان فقط ۴۵ درصد مادران تا ۲۴ ماهگی به کودک شیر می‌دهند. در صورتی که اگر تغذیه با شیر مادر در دست انجام شود، سالانه از مرگ ۸۲۳ هزار کودک و ۲۰ هزار مادر در دنیا پیشگیری می‌کند. تنها یک درصد مادران در دنیا سوءتغذیه دارند و بقیه مادران حتی با تغذیه نشدن کامل می‌توانند حداقل‌های شیر کودک را تامین کنند. زیرا کیفیت شیر مادر به هیچ وجه تحت تاثیر تغذیه مادر قرار نمی‌گیرد، بنابراین مادرانی که تغذیه کامل ندارند هم می‌توانند شیر کامل به نوزاد بدهند.

بر کاتی، هزار روز اول زندگی از لقاح تا ۹ ماه بارداری مادر و دو سال پس از تولد را دوران طلایی و کلیدی سلامت کودک دانست و اظهار کرد: این دوران برای آینده‌هر انسانی بسیار حیاتی است. حداکثر رشد مغزی، عمده یادگیری پایه‌ای کودک، شخصیت کودک، ارتباط عاطفی کودک و مادر در این دوره اتفاق می‌افتد.

اشیزی‌من دسر

دسر موز و بستنی



● موزها را پوست بکنید و به صورت طولی به دو نیم کنید، سپس نصف کره را در تابه‌ای بزرگ بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار دهید تا آب شود. پس از آن، نیمی از موزها را داخل کره بریزید و تا اندازه‌ای سرخ کنید که طلایی رنگ شود. حالا موزها را برگردانید و طرف دیگر آن‌ها را نیز سرخ کنید.

● وقتی موزها پخت، جای آن‌ها را به موزهای خام دهید و آن‌ها را نیز به همین طریق سرخ کنید. باقی مانده کره را در تابه دیگری بریزید و روی شعله اجاق آب کنید. سپس دانه‌های هل و بادام را به آن اضافه کنید و تفت دهید. در طول این مدت، مرتب مواد را هم بزنید تا طلایی رنگ شود.

● پوست رنده شده لیمو ترش را همراه پودر قند و آب پرتقال یا آب آناناس به مواد اضافه کنید و مقداری حرارت دهید تا کمی غلیظ شود. این، در واقع سس این دسر است. در پایان، موزهای سرخ شده را داخل ظرفی بچینید و روی آن سس بریزید و با پستی سرو کنید.

● بستنی ساده - به میزان دلخواه ● موز کوچک - ۶ عدد ● کره - ۵۰ گرم یا یک چهارم پیمانه ● هل (کوبیده شده) - ۴ عدد ● بادام پرک پوست‌کنده - ۵۰ گرم یا یک دوم پیمانه ● لیموترش کوچک - آب و پوست رنده شده یک عدد ● پودر قند - ۵۰ گرم یا یک سوم پیمانه ● آب میوه دلخواه یا آب آناناس - ۲ قاشق سوپ خوری

چهارشنبه دانستنی‌ها

آب‌انیش پشه، ایدز را منتقل می‌کند؟

زمان متوسط بین ابتلا به عفونت اچ‌آی‌وی و بروز علایم ایدز تقریباً ۱۰ سال است. البته این زمان از فردی به فرد دیگر متفاوت است و به عوامل بسیاری از جمله وضعیت سلامت و رفتارهای او بستگی دارد. هم اکنون با تجویز درمان‌های موجود که تکثیر ویروس را مهار می‌کند، می‌توان روند ضعیف شدن دستگاه ایمنی را کند کرد. همچنین می‌توان از بعضی بیماری‌های همراه با ایدز، پیشگیری با آن‌ها را در مان کرد؛ بنابراین تشخیص به موقع ابتلا به اچ‌آی‌وی، امکان انتخاب درمانی مناسب را فراهم می‌آورد. با تشخیص و درمان به موقع، افراد مبتلا به عفونت اچ‌آی‌وی می‌توانند طول عمر طبیعی داشته باشند. همچنین هر کسی که روابط جنسی محافظت نشده داشته باشد، ممکن است دچار این عفونت شود.

اچ‌آی‌وی از طریق تماس‌های معمولی و روزمره منتقل نمی‌شود؛ به همین دلیل منعی برای رفتن کودک کان مبتلا به اچ‌آی‌وی به مدرسه وجود ندارد و به هیچ وجه نباید آن‌ها از دیگر دانش‌آموزان جدا شوند. همچنین نیش پشه اگر چه باعث انتقال بعضی از بیماری‌ها می‌شود، ولی اچ‌آی‌وی با گزش حشرات و از جمله نیش پشه منتقل نمی‌شود. آن‌چه ما را در معرض خطر ابتلا به اچ‌آی‌وی قرار می‌دهد، رفتارهای پرخطر ماست.

مصرف مشروبات الکلی و روانگردان باعث کاهش هوشیاری، از دست رفتن خویشتن‌داری و حتی اختلال در قدرت تصمیم‌گیری می‌شود. این موارد روی تمایلات جنسی هم تاثیر می‌گذارد و حتی می‌تواند میل جنسی فرد را افزایش دهد؛ به همین دلیل در صورت مصرف آن‌ها، فرد قادر به تصمیم‌گیری درست برای حفظ سلامت خود نخواهد بود. استفاده از هر نوع ماده مخدر، محرک و الکل باعث کاهش هوشیاری و از دست رفتن خویشتن‌داری می‌شود پس می‌تواند انسان را در معرض رفتارهای پرخطر و به دنبال آن بیماری‌ها و مشکلات دیگر قرار دهد؛ بنابراین باید از مصرف این مواد جدا خودداری شود.

بنابر گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، در مان اچ‌آی‌وی، میزان ویروس را در ترشحات بدن فرد مبتلا کاهش می‌دهد، به حدی که با فناوری‌های آزمایشگاهی موجود تشخیص داده نمی‌شود. در این حالت خطر انتقال اچ‌آی‌وی از شخص مبتلا به دیگران نیز کمتر می‌شود. وقتی ویروس در بدن کم باشد، این فرصت فراهم می‌شود تا سیستم ایمنی بدن ترمیم شود؛ در این حالت خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از اچ‌آی‌وی کاهش می‌یابد. درمان‌های جدید از داروهای قبلی بی‌خطرتر است، سمیت کمتری دارد و راحت‌تر مصرف می‌شود. این داروها کمک می‌کند تا افرادی که با اچ‌آی‌وی زندگی می‌کنند، زندگی طولانی‌ترو سالم‌تری داشته باشند؛ پس مهم این است که این بیماری به موقع تشخیص داده شود.

ارتباط با صفحه سلامت

سؤالات خود را به شماره ۰۹۹۹ ۲۰۰ پیامک یا به راه‌ارتباطی مادر پیام رسان‌های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.