

پرسش و پاسخ

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

دکتر حمید جلیلودن

دبیر انجمن شنوایی شناسی

من در طول روز از هندز فری استفاده می کنم. به تازگی متوجه شده‌ام شنوایی‌ام کاهش پیدا کرده است. راهکارها برای مراقب از شنوایی چیست؟

هدفون ها و هندز فری هایی که خریداری می کنید باید استاندارد و کنترل شده باشد تا آسیبی به گوش وارد نشود. برای پیشگیری از کم شنوایی و ناشنوایی هنگام گوش دادن به موسیقی باید بتوانید صدای اطرافیان را نیز بشنوید. در باره این که چقدر استفاده از هندز فری می تواند به گوش آسیب برساند باید گفت به طور طبیعی هر چقدر انسان از سیستم شنوایی کار بکشد، به مرور زمان گوش و شنوایی او مستهلک می شود. گوش انسان از لحظه ای که به دنیای می آید، بهترین حالت را از نظر شنوایی دارد.

افزایش سن و قرار گرفتن در معرض صداهای بلند به ویژه صداهای صنعتی و دست ساخته بشر همانند موسیقی موجب کاهش شنوایی می شود در نتیجه فرد در سنین کمتر دچار پیرگوشی می شود. در گذشته پیرگوشی معمولا در ۸۰ یا ۹۰ سالگی به وجود می آمد اما با انقلاب صنعتی پیرگوشی در هفتاد ساله ها نیز مشاهده شد.

صداهایی که ۱۲۰ دی سی بل است کنترل شده و استاندارد است؛ همچنین به ازای هر ۲ تا ۳ ساعت که افراد به موسیقی گوش می دهند باید به گوش خود به همان میزان استراحت بدهند؛ به طور مثال قانونی وجود دارد که اگر فردی ۸۵ دی سی بل در معرض صدا قرار گرفت پس از آن ۸ ساعت باید استراحت کند.

همچنین صدای موسیقی تلفن همراه یا رایانه از ۱۰۰ در صدوری ۷۰ در صد و کمتر از آن تنظیم شود.

کودکان

وزن هنگام تولد یکی از عوامل تعیین کننده سلامت نوزادان است. یکی از سوال ها بعد از پرسیدن جنسیت نوزاد، این است که وزن وی چقدر است؟ به همین دلیل حفظ سلامت نوزاد قبل از به دنیا آمدن و بعد از تولد او اهمیت زیادی دارد زیرا مصون ماندن نوزاد از هر گونه بیماری در دوران جنینی و بعد از آن، از عوامل رشد جسمی مناسب او خواهد بود.

وزن طبیعی نوزاد پسر در صورتی که به آخرین روز های بارداری و به هفته سی و هشتم یاسی ونهم برسد بین ۳۰۰۰ تا ۳۴۰۰ گرم وزن نوزاد دختر ۳۰۰۰ تا ۳۲۰۰ گرم است. سلامت نوزاد هنگام تولد علاوه بر وزن به قد و دور سر نیز بستگی دارد.

معمولا قد نوزاد در بدو تولد ۵۰ سانتی متر است که گاهی اوقات مشاهده می شود برخی نوزادان یک تا ۲ سانتی متر بلندتر هستند.

دور سر نوزاد نیز به طور طبیعی باید ۳۵ سانتی متر باشد. وزن و دور سر طبیعی شاخص رشد طبیعی و سلامت نوزاد است. علاوه بر این، قسمت های مختلف بدن نیز باید به رشد طبیعی رسیده باشد و رشد مغزی نیز کامل شده باشد. از آن جا که نوزاد در هفته های آخر آهن جذب می کند و تعداد گلبول های سفید و قرمزش به حد طبیعی می رسد، در صورت تولد به موقع، کم خونی متوجهش نخواهد شد. بنابر این نوزادی که در هفته های سی و هشتم و سی ونهم به دنیا می آید، بارشداستخوانی و حجمه مناسب نوزاد سالمی است.

نوزاد کم وزن

این احتمال وجود دارد که نوزاد دو هفته یا حتی یک ماه زودتر به دنیا بیاید. در این حالت شاخص های رشد نوزاد کمتر از میزان طبیعی است و ممکن است وزنش کم باشد. معمولا نوزاد کمتر از ۲۵۰۰ گرم کم وزن قلمداد می شود و به مراتب قد و دور سرش هم کمتر از میزان طبیعی است. وزن کم هنگام تولد با مدت زمان بارداری رابطه مستقیم دارد، چرا که هر چه تعداد هفته های بارداری نسبت به مدت طبیعی کمتر باشد وزن کم هنگام تولد در نوزادان شایع تر است. از سوی دیگر هر چه وزن نوزاد هنگام تولد کمتر باشد احتمال این که صدماتی به او برسد، بیشتر است.

مهم ترین مسئله رشد مغزی نا کافی است که عوارض مغزی مانند تشنج را به همراه دارد. یکی دیگر از عوارض تولد زود هنگام کم خونی است. اگر نوزاد آهن کافی در هفته های پایانی دریافت نکند ممکن است کم خون شود. علاوه بر این رشد قفسه سینه در این نوزادان اغلب نا کافی است و چون انرژی کافی ندارند اغلب این نوزادان بیشتر می خوابند و قدرت مکیدن خوب را هم ندارند و سینه مادر را خوب نمی گیرند. به همین دلیل

به مادرانی که نوزاد نارس دارند توصیه می شود به تغذیه نوزاد بیشتر توجه کنند و با بیدار کردن آن ها به تغذیه کافی آن ها کمک کنند.

چاقی نوزاد

وزن بیش از ۴۰۰۰ یا ۴۵۰۰ گرم نوزاد هنگام تولد وزن بالا محسوب می شود. در مادران مبتلا به دیابت نوزاد معمولا با وزن بالا به دنیا می آید. چاقی مادر هم از دیگر عوامل موثر در این زمینه است. در این مواقع باید آزمایش خون گرفته شود تا از سلامت نوزاد اطمینان حاصل شود.

ژن پدرانه تعیین کننده وزن نوزاد هنگام تولد است

محققان موسسه سلامت کودک (ICH) در کالج دانشگاهی لندن در تحقیقات خود دریافته اند، ژن های به ارث رسیده از پدر و مادر در مراحل مختلف بارداری وظیفه تنظیم رشد وزن جنین را برعهده دارد. این ژن ها علاوه بر یک ژایمان موفق، سلامت مادر و امکان زایمان های بعدی را نیز تضمین می کند. وزن کم نوزاد در بدو تولد از عوامل خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و مشکلات قلبی در آینده محسوب می شود.

وزن طبیعی نوزاد چقدر است؟



دکتر ثریا عالمی، متخصص زنان و زایمان در باره درشت شدن جنین می گوید:

از مشکلات بارداری که بیشتر به سزارین منجر می شود، جنین درشت است. گاهی به دلایلی جنین بسیار بزرگ می شود و در زمان زایمان، وزن آن به چهار کیلو گرم یا بیشتر می رسد.

مشکلاتی که درشت بودن جنین برای مادر ایجاد می کند متعدد است، از جمله این که احتمال افتادگی مثانه و اختلال در تنظیم دفع ادرار بیشتر می شود؛ همین طور ممکن است در ادامه بارداری و پس از آن مادر دچار کمر درد شود.

اما مهم تر از همه، مشکلاتی است که هنگام زایمان برای مادر و جنین ایجاد می شود. از جمله این که ممکن است در زایمان طبیعی جنین در عبور از کانال زایمانی آسیب ببیند، مثلا شانه اش گیر کند و به اعصاب دست و بازویش آسیبی برسد و دچار شکستگی استخوان کتف یا بازو یا فلج دست شود.

همین طور ممکن است سر آسیب ببیند و شکستگی حجمه ایجاد شود. از دیگر مشکلاتی که برای مادر پیش می آید این است که ممکن است دچار پارگی کانال زایمانی و خون ریزی شدید شود. تمامی این موارد باعث می شود که ما به فکر پیشگیری بیفتیم.

اشهزی من

کودکان

بیسکویت خمیری



● فراروی ۱۷۵ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود. ● در کاسه ای شکر و کره را به خوبی با هم مخلوط کنید ● تخم مرغ، شیر و عصاره وانیل را به ترکیب اضافه کنید و دوباره هم بزید تا مخلوط شما کاملا یکدست شود. ● آرد و بیکنینگ پودر را به ترکیب اضافه کنید و با همزن برقی به خوبی هم بزید تا همه مواد با هم ترکیب شود. ● خمیر را به قسمت های مساوی تقسیم کنید و در کاسه های جداگانه قرار دهید. ● در صورت تمایل به هر خمیر یک تا دو قطره رنگ خوراکی اضافه کنید و خوب ورز دهید تا رنگ به همه جای خمیر برسد و خمیری یک دست و یک رنگ داشته باشید. ● خمیر های رنگی را به هر شکلی که دوست دارید، در دست کنید یا با استفاده از قالب خمیر بازی آن را شکل دهید. اجازه دهید بچه ها به هر شکلی که دوست دارند بیسکویت خمیری خود را درست کنند. ● در سینی مخصوص فر، کمی روغن اسپری کنید و بیسکویت ها را در آن قرار دهید و برای ۸ تا ۱۲ دقیقه اجازه دهید در فر بماند. بعد از گذشت این مدت بیسکویت ها را بیرون بیاورید و اجازه دهید خنک شود. این بیسکویت ها با یک لیوان نوشیدنی گرم انتخاب مناسبی برای میان وعده یا عصرانه بچه ها خواهد بود.

● از قالب های متنوع برش بیسکویت و خمیر بازی برای شکل دادن به خمیر بیسکویت استفاده کنید. اگر کودک شما به تخم مرغ حساسیت دارد، می توانید به جای تخم مرغ از مواد زیر استفاده کنید:

نصف یک عدد موز له شده

یک چهارم پیمانه سس سیب یا هر میوه دیگری که دوست دارید.

● آرد – سه پیمانه ● بیکنینگ پودر – نصف قاشق چای خوری ● شکر – یک پیمانه ● کره – به میزان لازم ● تخم مرغ – یک عدد ● شیر – دو قاشق غذاخوری ● عصاره وانیل – کمی ● رنگ خوراکی

تغذیه

آیا می دانید که نشانه فساد ماست چیست؟

دکتر آراسب دباغ مقدم | متخصص تغذیه

ماست به دلیل دو ویژگی خاصی که دارد، فسادش نسبت به دیگر مواد غذایی با تاخیر بیشتری صورت می گیرد.

یکی از این ویژگی ها، آن است که شیر مصرفی برای تهیه ماست باید جوشیده شده باشد و با شیر خام نمی توان ماست درست کرد. دومین ویژگی هم فعالیت میکروارگانیزم های غیر بیماری زا داخل محیط ماست است. این میکروارگانیزم ها یا باکتری ها به صورت تریاتی اجازه رشد به دیگر باکتری ها را نمی دهند و به این ترتیب، روند فاسد شدن این محصول لبنی را به تعویق می اندازد. میکروارگانیزم ها، باعث تولید اسید لاکتیک در ماست می شود و وجود این محیط اسیدی هم عامل دیگری برای فساد دیر هنگام

زندگی سلام

دوستان قدیمی زندگی سلام که از همون روزهای اول تولد این ضمیمه همراهمون بودید! یا ما صحبت کنید و بگید تو این سال ها عملکردمون چطور بوده؟ شکل و شمایلمون چطوره به نظر تون؟ کدوم مطالبون قبلا بهتر بوده و الان تو چه بخش هایی قوی تریم؟ این شماره ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۶۶ معاون سردبیر روزنامه، است که نظر اتون رو خواهد شنید.

