

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 می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر رضا شروین پدو

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان

لطفا درباره مان بسته شدن استخوان ملاح

سر در نوزادان توضیح دهید. استخوان از چه سنی استحکام پیدا می کند؟

هنگام تولد نوزاد دو ملاح یکی در ناحیه قدامی که بسیار نرم بوده و دیگری در ناحیه خلفی پشت سر شیرخوار، قابل تشخیص است.

نوزادانی که در موعد مقرر، متولد می شوند ملاح ناحیه قدامی آن ها طی ۹ تا ۱۸ ماه ملاح ناحیه خلفی در مدت دو تا سه ماه بسته می شود.

گاهی اوقات بسته شدن زود هنگام استخوان ملاح سر در شیرخوار، ناشی از رشد غیر طبیعی سر در یک قطب است.

بسته شدن زود هنگام استخوان ملاح سر در شیرخوار علایم بالینی دیگری از قبیل اختلال دید، مشکلات چشم، نواقص اسکلتی که منجر به چسبندگی دو انگشت همراه با سندروم ژنتیکی می شود، به همراه دارد که در این صورت باید اقدامات درمانی لازم تحت نظر پزشک متخصص برای نوزاد انجام شود.

کافه سلامت

تهدید جدی دوباره سرخک برای بهداشت عمومی جهان

سازمان بهداشت جهانی در جدیدترین گزارش خود، از شیوع ناگهانی بیماری سرخک در آمریکا، مناطق مدیترانه شرقی و اروپا خبر داده که در حال افزایش است و علت آن شکافی است که در پوشش واکسیناسیون این مناطق رخ داده است.

طبق گزارش جدید سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۱۷ میلادی، آمریکا، مناطق مدیترانه شرقی (کشور ها و سرزمین هایی که در شرق دریای مدیترانه قرار دارند) و اروپا، بیشترین آمار مبتلایان به بیماری سرخک را اعلام کرده اند و میزان مرگ و میر ناشی از این بیماری در این سال ۱۱۰ هزار نفر در سراسر جهان ثبت شده است.

بدون تلاش فوری برای افزایش پوشش واکسیناسیون و شناسایی جمعیت هایی که در واکسیناسیون کوتاهی کرده اند یا سن کودکان از دریافت واکسن گذشته، نمی توان شیوع این بیماری را کنترل کرد.

گزارش این سازمان از مناطق پاک شده از بیماری سرخک در سراسر جهان از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۷ میلادی، در یک نشریه مشترک بین سازمان بهداشت جهانی و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری به چاپ رسیده که در این گزارش آمده است شیوع ناگهانی بیماری سرخک در مناطق ذکر شده به علت شکافی که در پوشش واکسیناسیون ایجاد شده، رخ داده است.

۲۱ میلیون نفر تلفات از سال ۲۰۰۰

از سال ۲۰۰۰ میلادی، بیش از بیست و یک میلیون نفر جان خود را بر اثر بیماری سرخک از دست داده اند. قابل ذکر است که موارد ابتلا به این بیماری از سال ۲۰۱۶ میلادی بیش از ۳۰ در صدر سراسر جهان افزایش یافته است.

دکتر سومیا سوآمیناتن (Soumya Swaminathan) معاون مدیر کل برنامه های سازمان بهداشت جهانی در این باره می گوید: «شیوع ناگهانی بیماری سرخک بسیار جدی است و این شیوع گسترده در سراسر مناطقی که در حال ریشه کن کردن این بیماری بوده یا آن را ریشه کن کرده اند، دیده می شود.»

ظواهر در این خصوص، شرایط در کشور های آسیایی بهتر است و برای نمونه گفته می شود کشور هندوستان بیماری سرخک را ریشه کن کرده و بیماری سرخجه را تا سال ۲۰۲۰ میلادی تحت کنترل قرار خواهد داد.

طبق گزارش مجله دانشکده پزشکی اصفهان، در کشور ایران، در بهمن و اسفندماه سال ۹۳ در تعدادی از استان های کشور که ورود و خروج اتباع خارجی به ویژه اتباع کشور هایی که پوشش ایمن سازی آن ها به طور کامل تحت کنترل نیست، ابتلا به بیماری سرخک افزایش داشته است؛ بنابراین با کنترل ورود و خروج اتباع خارجی از کشور ها و مناطقی که بیماری سرخک ریشه کن نشده است، می توان شیوع این بیماری را در این مناطق کنترل و به طور کامل آن را ریشه کن کرد.

درباره اهمیت تغذیه در سلامتی انسان

غذای شما اولین پزشک شماست

تغذیه

سید مصطفی عربی | متخصص تغذیه

حتما شما هم این سخن بقراط را شنیده اید که غذای شما، اولین پزشک شماست. در واقع این سخن به این معناست که بیماری ها با رژیم مناسب غذایی قابل پیشگیری و درمان است. تغذیه مناسب یکی از مهم ترین و اساسی ترین نیاز های انسان برای بقاست، انسان با غذا خوردن رشد می کند



و تکامل می یابد و با همین غذا خوردن انرژی لازم برای فعالیت های روزمره، ترمیم بافت های بدن و انرژی مورد نیاز برای رشد سلول های بدن خود را فراهم می کند اما نوع غذا و مقدار غذا، دو مولفه بسیار مهم در سلامت و عملکرد مناسب انسان خواهد بود.

هوید نیز می تواند نصف بشقاب شما را در هر وعده کامل کند. یک چهارم بشقاب شما را باید ترکیبات نشاسته ای یا غلات مانند برنج، نان، ماکارونی، پاستا و سیب زمینی پر کنند. هر چه این قسمت حاوی ترکیبات سیوس دار بیشتری باشد، سلامتی بیشتری را برای شما به همراه می آورد و در نهایت یک چهارم آخر باقی مانده بشقاب شما باید حاوی ترکیبات پروتئینی کم چرب از قبیل گوشت مرغ، ماهی، حبوبات و در نهایت مقدار کمی گوشت قرمز باشد. در کنار بشقاب غذایی سالم در وعده صبحانه، یک لیوان شیر و در وعده ناهار و شام یک پیاله ماست توصیه می شود و در طول روز هر زمانی که گرسنه شدید می توانید میوه تازه و سبزی مصرف کنید. اگر از این الگوی پوری کنید وزن شما کنترل می شود و دچار عوارض ناشی از رژیم غذایی ناسالم نخواهید شد.



همان طور که انسان با تغذیه مناسب می تواند سالم باشد، با تغذیه نامناسب نیز دچار مشکل و حتی مرگ خواهد شد پس اهمیت تغذیه در زندگی انسان بسیار مهم است. در اثر مصرف زیاد غذا و کالری، انسان دچار اضافه وزن و چاقی خواهد شد، چاقی منشأ بیش از ۵۰ بیماری مهم مانند دیابت، چربی خون، فشار خون، کبد چرب و سرطان است. علاوه بر این، زیاد غذا خوردن و دریافت مازاد کالری برای بدن خطرناک است و مواد غذایی ناسالم نیز را تهدید کند. یک رژیم غذایی سالم باید حاوی نسبت متعادل و سالم مواد غذایی باشد تا بتواند بیشترین کارایی و سلامتی را برای بدن انسان ایجاد کند. یک راهنمای کلی برای دریافت مواد غذایی، روش بشقاب غذایی سالم است. در این روش برای تمام وعده های غذایی، بشقاب معمولی خود را به سه قسمت تقسیم

سالاد فصل یا کاهو و کلم، سبزی خوردن، سالاد شیرازی یا حتی در صورت نبود هیچ کدام از این ترکیبات، گوجه رنگی، خیار یا

سال، تعریق زیاد است و در فصول سرد سال نیز اتمسفر خشک تر می شود بنابراین نوشیدن آب افزایش دهید. داروهای میگرن خود را در دسترس داشته باشید و هنگام شروع حمله میگرنی به سرعت آن ها را مصرف کنید زیرا این داروها تنها زمانی مؤثر خواهند بود که طی ۲۰ تا ۲۵

مفید باشد: خود را بیش از حد خسته و درگیر کار های روزمره نکنید. در زندگی خود آرامش و تعادل داشته باشید. آب کافی بخورید. در هر شرایطی آب مورد نیاز بدن تان را بنوشید. در فصول گرم

پروفسور چارلز فلیپین (Charles Flippen) استاد رشته عصب شناسی بالینی دانشکده پزشکی UCLA و از اعضای آکادمی عصب شناسی آمریکا، راهکار هایی برای کنترل میگرن ارائه کرده است. سینا پرس به نقل از وی به مواردی اشاره می کند که به کار بستن آن ها می تواند برای بیماران بسیار

پزشکی

روش های مدیریت میگرن

بیش از یک سوم افراد مبتلا به سردردهای میگرنی پیش از حملات میگرنی نشانه های آن را دریافت می کنند که می تواند شامل نوعی اختلالات دیداری، حسی، زبانی یا حرکتی باشد که نشان می دهد سردرد به زودی آغاز خواهد شد.

آشپزی من

پنکیک کدو حلوائی



- شیر - ۱/۵ پیمانه
- آرد - ۲ پیمانه
- پوره کدو حلوائی - یک پیمانه
- شکر قهوه ای - ۳ قاشق سوپ خوری
- تخم مرغ - یک عدد
- بکینگ پودر - ۲ قاشق چای خوری
- روغن - ۲ قاشق سوپ خوری
- دارچین - یک قاشق چای خوری
- زنجبیل - یک دوم قاشق چای خوری
- نمک - یک دوم قاشق چای خوری

کنید و روی حرارت بگذارید تا کاملاً داغ شود. بدون چرب کردن، به اندازه یک ملاقه از مواد را بردارید و صاف کنید و درون تابه بگذارید و در آن را ببنیدید ۲ دقیقه زمان دهید تا مواد پخته شود و بعد آن را برگر دانید و ۳۰ ثانیه زمان دهید. نکته: این پنکیک را با کره و عسل میل کنید.

ابتدا شیر و پوره کدو حلوائی پخته و کاملاً له شده و تخم مرغ را با هم مخلوط کنید. همچنین روغن را هم بیفزایید. مواد خشک را با هم مخلوط و سپس به مواد بالا بیفزایید. مایع کش دار و غلیظی به دست می آید. مواد را ۱۰ دقیقه استراحت دهید. سپس یک تابه با قطر حدود ۱۰ سانتی متر را انتخاب

سلامت

تمیز کردن سینوس ها

سینوس ها بیشتر در زمستان دچار احتقان و گرفتگی می شود. در این فصل، حفره های سینوسی دچار التهاب می شود و در عملکرد بینی اختلال ایجاد می کند چون سینوس های مجاور بینی دچار مشکلات ناشی از عفونت، ویروس یا آلرژی می شوند. سینوس های پاراناژال یا همان سینوس های مجاور بینی، حفره های تو خالی و پر از هوایی هستند که در بین استخوان های صورت و جمجمه قرار گرفته اند و با حفره بینی در ارتباط هستند. این حفره های استخوانی پر از مخاط بوده و وظیفه مرطوب نگه داشتن منطقه، حفظ تعادل دمای ورودی و غیره را بر عهده دارند. در حالت عادی هوا باید بدون مشکل از این منطقه عبور کند. زمانی که این کار انجام نمی شود، مشکلاتی نظیر سینوزیت ایجاد می شود که ممکن است در اثر سرما خوردگی، گریپ یا باکتری ها بروز کند. برای تمیز کردن سینوس ها و باز شدن راه های تنفسی، مواد و روش های موثری وجود دارد که به یک مورد اشاره می شود.

● بینی تان را با آب نمک بشویید. در طول شب، ترشحات بیشتری به سینوس ها هجوم می آورد. در نتیجه برای جلوگیری از این وضعیت نامناسب، بهتر است قبل از خواب، بینی خود را با آب نمک شست و شودهید. این کار باعث تمیز شدن ناحیه و کاهش التهاب می شود.



مواد لازم: نمک ۳ قاشق چای خوری (معادل ۱۵ گرم) آب مقطر یا آب جوش یک لیوان (معادل ۲۵۰ میلی گرم) یک قاشق چای خوری (معادل ۵ گرم) جوش شیرین

روش تهیه و استفاده:

● ابتدا نمک را با آب مقطر یا آب جوش خنک شده مخلوط کنید و هم بزنید تا کاملاً حل شود. ● سپس جوش شیرین را به ترکیب افزوده و دوباره هم بزنید. یک محلول بی رنگ حاصل می شود. ● برای استفاده از این محلول، کافی است آن را با قطره چکان یا سرنگ داخل بینی بریزید. سر را به سمت چپ بچرخانید و از راه دهان نفس بکشید. به آرامی محلول را در حفره راست بینی بریزید و منتظر بمانید تا از سمت چپ خارج شود. (با مشورت پزشک)