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 وجیهه کامل
دندان پزشک کودک

دکتر دندان پزشک برای فرزندم مکمل فلوراید تجویز کرده است، چه نوع آن بهتر است؟

قرص فلوراید ماده خیلی خاصی نیست که نیاز به برند خاصی داشته باشد هر چه در داروخانه موجود باشد، خوب است.

چهار دندان شیری فک بالای دختر چهار ساله‌ام را به علت پوسیدگی شدید کشیدم، بهترین زمان گذاشتن پلاک دندان چه موقعی است؟

پلاک برای دندان های جلو، جنبه زیبایی دارد و گذاشتن آن اختیاری است اگر تصمیم برای گذاشتن پلاک دارید، این سن مناسب است.

بهداشت

روغن ضد شپش سر

مصرف روغن اکالیپتوس یک شیوه موثر برای تغذیه فولیکول های مو، رهایی از خارش سر شپش سر و مؤثر برای حجیم کردن موهاست.
اکالیپتوس یکی از گیاهان دارویی است که خواص بسیاری برای سلامت انسان دارد. برگ های این گیاه خاصیت خلط آور دارد و سموم و باکتری های مضر را از بدن خارج می کند. استفاده از اسانس روغن اکالیپتوس شیوه‌ای ارگانیک برای از بین بردن مشکلاتی مانند خارش پوست سر یا شوره سر محسوب می شود. از دیگر مزایای این روغن می توان به خواص ضد باکتری آن برای از بین بردن شپش سر اشاره کرد. افراد برای رهایی از این مشکل می توانند چند قطره از اسانس اکالیپتوس را در شامپو مخلوط کنند و پوست سر خود را به خوبی با آن بشویند. انجام این کار یک شیوه آسان برای از بین بردن شپش سر است همچنین مبتلایان می توانند چند قطره از این روغن را به آب حمام اضافه کنند و موی سر خود را با آن شست و شو دهند.

با روغن اکالیپتوس، دردهای عضلانی خود را درمان کنید

روغن اکالیپتوس ضد درد، ضد ویروس، ضد باکتری و ضد عفونی کننده است و از زمان های قدیم یک درمان خانگی برای احتقان قفسه سینه محسوب می شود همچنین این روغن می تواند به کاهش دردهای عضلانی، کاهش سردرد، بهبود جای گزیدگی حشرات، تقویت سیستم ایمنی بدن و تسکین سرفه کمک کند. برای این کار توصیه می شود افراد در دستگاه بخور، ترکیبی از این روغن و روغن نعناع بریزند و بخار آن را استنشاق کنند همچنین آن ها می توانند ۳-۲ قطره روغن اکالیپتوس را به قفسه سینه و پشت گردن خود بمالند. جالب است بدانید که این روغن با نفس بدبو و کرم خوردگی دندان نیز مبارزه می کند. برای نیل به این مقصود افرادی که دچار کرم خوردگی دندان هستند، می توانند یک تا دو قطره اکالیپتوس را به آب اضافه و مانند دهان شویه آن را غرغره کنند و پس از غرغره کردن آن را بیرون بریزند.

کودکان

علایم مشکلات بینایی در نوزادان

قوه بینایی نوزادان همانند کودکان بزرگ تر نیست اما روند پیشرفت در طول ماه های اولیه زندگی اتفاق می افتد. به گزارش مهر، با این که مشکلات بینایی در سنین اولیه اتفاقی نادر است اما برخی از علایم آن در بین نوزادان شامل موارد زیر است:

- اشک بیش از حد که می تواند نشانه انسداد مجاری اشک باشد.
- پلک های قرمز یا متورم که می تواند نشانه عفونت چشم باشد.
- حرکت ثابت چشم که ممکن است نشانه وجود مشکل در کنترل ماهیچه چشم باشد.
- حساسیت بیش از اندازه به نور که ممکن است نشانه افزایش فشار در چشم باشد.
- آشکار شدن حدقه سفید چشم که ممکن است نشانه تومور چشمی و حتی سرطانی باشد.

شماره پیامک زندگی سلام
۲۰۰۰۹۹۹

۶۰ ساله ها! زندگی سالم حق شماست

سالمندان

موهایش سپید شده است و چروک صورتش بیشتر. از وقتی از اداره بازنشسته شده به فکر شغل دوم است تا جوابگوی رفت و آمد بچه ها ونوه ها در آخر هر هفته باشد اما مدتی مجبور است به آزمایش های پزشکی اش برسد. هر بار که به کلینیک مراجعه می کند، با بسته ای دارو به خانه باز می گردد و بهانه های ریز و درشت به خانم خانه می گیرد که غذایت شور است، چرب است و من باید رژیم دیابت داشته باشم وچه وچه... این بهانه گیری ها، اهل منزل را ناراضی کرده است که ای کاش پدر در منزل نباشد. یاد گفته پروفسور «دانا کینگ»، رئیس بخش پزشکی خانواده دانشگاه ویرجینیای غربی می افتم. که با اشاره به مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ میلادی میزان سبک زندگی سالم را میان بازنشستگان و سالمندان با میان سالان و افرادی که هنوز کار می کنند، مقایسه کرده بود، اظهار می کند: بیشتر سالمندان و بازنشستگان تمایلی به پیروی از سبک زندگی سالم و رعایت توصیه‌های سلامتی در سنین بالا ندارند اما وی برای این گروه سنی پیشنهادهایی دارد که در ادامه می خوانید:

یک جفت کفش ورزشی عالی بخرید
یک جفت کفش ورزشی مناسب برای پیاده‌روی بخرید. ابتدا با پیاده‌روی در اطراف خانه شروع کنید. سپس آن را به پیاده‌روی نیم ساعته سه روز در هفته افزایش دهید یا هدف خود را با افزایش ۱۰ درصدی مسیر پیاده‌روی خود در هر هفته دنبال کنید.

تمرین تعادل کنید
بهترین راه برای جلوگیری از افتادن ها و زمین خوردن ها، تمرین حفظ تعادل است. تلاش کنید برای ۳۰ ثانیه با چشمان بسته روی یک پا بایستید.

صبحانه خود را اصلاح کنید
از خوردن قهوه و شیرینی به جای صبحانه خودداری کنید. می توانید یک اسموتی خانگی و ترکیبی از موز، میوه‌های فصلی، شیر بادام و پودرهای پروتئینی یا کیک های پروتئینی بدون قند را برای صبحانه جایگزین کنید. همچنین قند و شکر را از تمامی وعده‌های غذایی خود حذف و به جای مصرف نوشابه از آب گازدار استفاده کنید.

استرس را عاقلانه حذف کنید
برای مدیریت استرس خود، راه‌هایی به جز خوردن غذا و استعمال دخانیات پیدا کنید. برنامه‌های زیادی برای تمدد اعصاب وجود دارد که می توانید روی تلفن همراه خود نصب کنید و حتی به مدت ۱۰ دقیقه به آن ها گوش دهید.

ورزش های مقاومتی را تمرین کنید
برای توقف از دست دادن حجم عضلات، ورزش های مقاومتی را با بلند کردن دمبل و هالتر انجام دهید زیرا در صورتی که از عضلات استفاده نکنید به مرور از بین خواهند رفت.

تمرین «بشین و پاشو» انجام دهید
افراد سالخورده باید به طور منظم تمرین های بشین و پاشو را انجام دهند زیرا در صورتی که این تمرین ها را انجام ندهند، پس از مدتی دیگر قادر به راحت بلند شدن از روی زمین نخواهند بود.

خود را باور داشته باشید
یک سالمند ۷۱ ساله از تجربیات خود در خصوص مواجهه با نداشتن اعتماد به نفس و افسردگی پس از چندین واقعه ناگوار می گوید که برای درمان حال خود به مشاور مراجعه کرده است.

درگیر یک پروژه شوید
به گزارش تسنیم، پروژه‌ای را که برای شما معنی خاصی دارد، انتخاب کنید. یک سالمند در این باره می گوید در سنین بازنشستگیِ خود، شروع به نوشتن یک کتاب کرده، هر چند پیش از آن، تجربه نویسندگی نداشته است. او هم اکنون در حال نوشتن کتاب سوم خود با نام «توی جدید پس از ۶۵ سالگی» است که توصیه‌هایی ارزشمند به افراد سالمند کرده و الهام بخش آنان است. انجام پروژه‌ای جدید در سن بالا مانند به واقعیت رساندن یک رویاست.

نخستین فردی که باید به او باور داشته باشید خودتان هستید چرا که مردم دوست دارند بیشتر با افراد با اعتماد به نفس معاشرت داشته باشند.

مواد خوراکی مفید در کاهش قندخون افراد دیابتی

به گفته متخصصان، راه های طبیعی زیادی برای کاهش قندخون افراد دیابتی وجود دارد. شایع ترین علل ابتلا به دیابت نوع ۲ رژیم غذایی ناسالم، سبک زندگی بی تحرک و چاقی است. در صورت درمان نشدن، این بیماری منجر به مشکلاتی مانند بیماری های قلبی و فشارخون بالا می شود.

زنجبیل
تحقیق اخیر نشان می دهد زنجبیل می تواند به کنترل میزان بالای قندخون از طریق کنترل گلوکز کمک کند. تحقیقات نشان می دهد عصاره زنجبیل قادر به افزایش جذب گلوکز در سلول های ماهیچه ای بدون نیاز به انسولین است. این خاصیت زنجبیل عمدتا به دلیل وجود جینگرول در زنجبیل است.

سیب زمینی شیرین
منبع خوب کربوهیدرات های پیچیده است که مصرف آن برای افراد دیابتی و افراد خواهان کاهش وزن مفید است.

چغندر
دارای قند طبیعی، فیبر، پتاسیم و فولات است. قند موجود در چغندر به سرعت تبدیل به گلوکز نمی شود. حاوی بتالاین و نئوبتانین است که به کاهش میزان گلوکز، افزایش حساسیت به انسولین و جلوگیری از تغییرات ناشی از فشار اکسایشی در بیماران دیابتی کمک می کند.

هویج
میزان بالای بتاکاروتن موجود در هویج که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود، ظرفیت کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را دارد.

ریشه زردچوبه
کورکومین موجود در عصاره زردچوبه به تعدیل میزان انسولین کمک می کند و میزان کارایی داروهای دیابت را افزایش می دهد.

یکی از بهترین راه های مقابله با دیابت، تغییر در رژیم غذایی است. برخی مواد خوراکی، دارای خواص ضددیابتی هستند که می توانند در رژیم غذایی گنجانده شوند.

دوشنبه‌ها

مامان و نی نی

دلایل ایجاد برفک در کودکان

ممکن است مادران در دوران بارداری مبتلا به عفونت قارچی واژن باشند که از آن آگاه نباشند. گاهی تماس نوزادان با این قارچ ها، هنگام عبور از مجرای زایمان در حین زایمان طبیعی، باعث ایجاد برفک در دهان آن ها می شود که همیشه هم این اتفاق نمی افتد. آنتی بیوتیک های مصرف شده توسط شما پس از تولد نوزاد یا تجویز توسط پزشک برای خود نوزاد هم می تواند باعث افزایش بروز برفک شود زیرا آنتی بیوتیک به شیر شما راه پیدا می کند و باکتری های مفید را که کنترل کنندهٔ قارچ هاست می کشد. به عنوان مثال، اگر بعد از جراحی سزارین به مادر آنتی بیوتیک داده شود، امکان ایجاد عفونت قارچی در نوزاد وجود دارد. گاهی تعیین علت دقیق برفک مشکل است. برخی زنان و کودکان بیشتر مستعد ابتلا به قارچ هستند. قارچ ها در محیط های گرم، مرطوب و شیرین رشد می کنند و این دقیقاً همان محیطی است که دهان کودک و نوک سینهٔ شما در طول شیردهی فراهم می کند. از آن جا که دهان کودک می تواند این قارچ و برفک را به شما انتقال دهد، مهم است که همزمان به دنبال درمان خود و نوزادتان باشید. در غیر این صورت، ممکن است شما و نوزادتان، عفونت را به طور متناوب به یکدیگر منتقل کنید.

درمان برفک در نوزادان
برای درمان برفک کودک، متخصص اطفال احتمالاً «نیستاتین» تجویز خواهد کرد. چند بار در روز و به مدت ۱۰ روز، این دارو را با ابزار همراه دارو یا انگشت تمیز خود روی لکه‌های سفید بمالید. داروی نیستاتین را پس از شیردهی برای نوزاد استفاده کنید تا مدت طولانی تری در دهان کودک باقی بماند. ممکن است بیش از یک هفته طول بکشد تا این دارو، عفونت را از بین ببرد. در مواردی که به نظر نمی رسد این عفونت رو به بهبود باشد، لازم است با پزشک نوزاد تماس بگیرید.
برخی از نوزادان مبتلا به برفک، دچار یک عفونت قارچی در اطراف پوشک شان هم می شوند. اگر این اتفاق بیفتد، پزشک شما می تواند یک پماد ضدقارچ برای استفاده در آن ناحیه تجویز کند. شما هم می توانید تمام اسباب بازی ها، پستانک ها و قطعات دستگاه شیر دوش را بعد از هر بار استفاده بشویید و در آب جوش به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و سپس در معرض هوا بگذارید تا کاملاً خشک و سرد شود و احتمال ابتلای مجدد شما یا کودکتان کاهش یابد.

دانستنی ها

وجود توده های سمی کلسیم در مغز نشانه پارکینسون است

طبق یافته محققان، میزان بیش از حد کلسیم در مغز، منجر به تشکیل توده های سمی می شود که علامت بیماری پارکینسون است.
به گزارش مهر، محققان دانشگاه کمبریج بریتانیا دریافته اند کلسیم می تواند تعامل بین ساختارهای غشایی کوچک درون پایانه های مغزی را فراهم سازد که برای سیگنال دهی نورونی در مغز و آلفا سینوکلین (پروتئین مرتبط با بیماری پارکینسون) مهم است.
وجود میزان بیش از حد کلسیم یا آلفا سینوکلین ممکن است آغازگر واکنش زنجیره ای باشد که به مرگ سلول های مغز منتهی می شود.

سلامت

اگر دندان های حساسی دارید چای سبز بخورید

چای سبز را می توان یکی از پرخاصیت ترین نوشیدنی های جهان دانست بنابراین بسیاری از مردم جهان به دلایل مختلف چای سبز می نوشند، عده‌ای به دنبال لاغری هستند و عده‌ای دیگر به دنبال آرامش اعصاب؛ اما جالب است بدانید چای سبز برای تسکین دندان درد تان هم خوب است.

بسیاری از افراد در طول روز، چای سبز می نوشند اما شاید ندانند که چای سبز چه سود شگفت انگیزی برای بدنشان دارد.
افرادی که دندان و لثه های حساسی دارند، ناچارند مراقب مصرف خوراکی های سرد و گرم باشند، خمیر دندان مخصوص مصرف کنند و حتی برخی خوراکی ها را نخورند، این شرایط اصلا ساده نیست ولی به نظر می رسد مصرف روزانه چای سبز در کاهش این علایم مفید است.
درواقع عصاره چای سبز دقیقا همان کاری را برای دندان ها و لثه ها می کند که داروهای تسکین دهنده و خمیر دندان های مخصوص انجام می دهند. ترکیبات شگفت انگیز چای سبز مثل یک سپر مقاوم از دندان ها در برابر حملات محافظت

می کند و البته چای سبز حاوی فلوراید هم هست. با همه این ها، فراموش نکنید که نباید چای سبز را با دمای بیش از حد بالا بنوشید. به طور کلی سعی کنید نوشیدنی ها و خوراکی های بیش از حد سرد و گرم را پشت هم مصرف نکنید.

آشپزی

سالاد ماکارونی آسیایی

- ماکارونی پخته–۲ بسته
- لوبیای پخته–یک فنجان
- بادام چرخ شده–نصف فنجان
- پیاز چه خرد شده–یک دوم فنجان
- کلم چرخ شده–یک عدد
- سبزی–برای تزیین

مواد لازم برای تهیه سرکه عسل

- روغن گیاهی–دوسوم فنجان
- عسل–یک سوم فنجان
- سرکه–نصف فنجان
- سس سویا–۲ قاشق چای خوری
- نمک و فلفل–کمی

(اگر زمان کافی دارید بهتر است بادام را در فر یا به روش قدیمی در سینی سرخ کنید تا کاملاً طلایی شود.) تمام مواد لازم را در یک ظرف بزرگ بریزید و خوب مخلوط کنید. (می توانید از بادام زمینی هم استفاده کنید)

اگر می خواهید این سالاد را در یخچال بگذارید، یادتان باشد نباید بیش از سه روز در یخچال بماند.

دستور تهیه سرکه عسل: تمام مواد را با هم ترکیب کنید و هم بزنید تا خوب مخلوط شود و آن را به مواد قبلی اضافه کنید.