

پرسشی 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 صمد کلانتری

متخصص پوست و مو

چشم راست من بعضی وقت ها دردی می کند و پوست دور چشم هایم تیره و چروک می شود.

برای درد چشم حتما به چشم پزشکی مراجعه کنید، تیرگی و چروک دور چشم هم با کرم های میکرودرم و بوتاکس رفع می شود.

وقتی در معرض آفتاب قرار می گیرم دچار سوختگی شدیدی پوست می شوم که بعد از مدتی لکه های قهوه ای روی پوستم ایجاد می شود که دیگر از بین نمی رود.

حتما از مرطوب کننده و ضد آفتاب مناسب هر سه ساعت یک بار استفاده کنید.

صورتم آبله مرغان در آوردم، بعد از آن در پوست صورتم چاله ها و لک های کوچک ایجاد شد.

برای درمان چه کار کنم؟

درمان اسکار آبله مرغان و آکنه، لیزر میکرونیدل و سابسیژن است که چندین جلسه باید انجام شود

تا نتیجه بگیرید.

کافه سلامت

بیماری هایی که باعث اختلال گفتاری می شود

بر اساس آمارهای جهانی ۷ تا ۱۰ درصد جمعیت دچار مشکل گفتار، زبان یا بلع هستند و این مشکلات در کودکان شایع تر است. علل مختلف پزشکی، روان شناختی، محیطی و آناتومیک می تواند سبب بروز مشکلات ارتباطی و بلع شود که از میان آن ها می توان به کم شنوایی، شکاف لب و کام، سکنه های مغزی و مشکلات حنجره از جمله سرطان حنجره اشاره کرد. نایب رئیس انجمن گفتار درمانی ایران با بیان این که درمان مشکل گفتار، زبان و بلع بر اساس اختلال ایجاد شده متفاوت است، افزود: برخی افراد به صورت کامل بهبود می یابند و برخی نیاز به اقدامات توان بخشی طی سال های طولانی دارند. درمان این مشکل بر اساس نوع و منشأ بیماری متفاوت است.

بانوان

دلایل خون ریزی دوران بارداری

خون ریزی طی سه ماه نخست بارداری می تواند به دلیل بارداری خارج از رحم رخ دهد. این اتفاقی زمانی می افتد که تخمک خارج از رحم، به طور معمول در لوله های فالوپ، رشد خود را آغاز می کند.

حدود ۵۰ درصد زنان، لکه بینی واژنی را در برخی مواقع از دوران بارداری تجربه می کنند. این همواره به معنای نا هنجاری

هایی نیست که می تواند به جنین آسیب برساند.

به گزارش «استپ توهلت»، با توجه به مرحله ای که خون ریزی طی دوران بارداری رخ می دهد، این شرایط می تواند نشانه ای باشد که باید به آن توجه شود. مقدار خون از دست رفته و دیگر عوامل خطر آفرین مانند سن زن نیز باید مد نظر

قرار گیرد.

خون ریزی طی ۳ ماه نخست بارداری

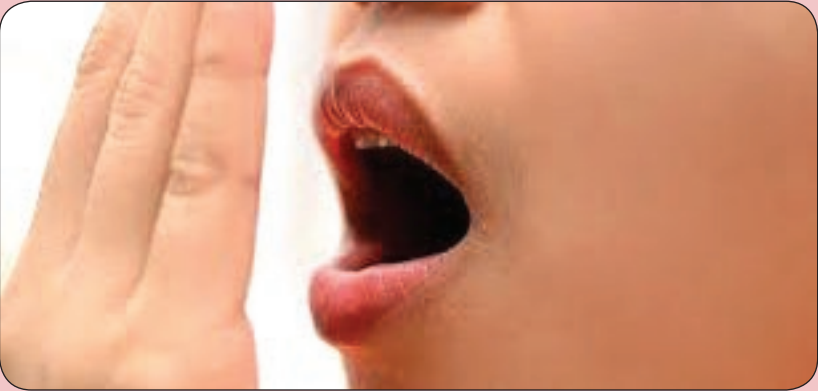
خون ریزی طی سه ماه نخست بارداری معمولاً به واسطه رشد جنین در رحم رخ می دهد. در زمان لقاح، تخمک بارور شده به آندومتر می رسد و در نتیجه می تواند چند قطره خون ایجاد کند. لکه بینی خفیف می تواند

تا چند روز ادامه یابد و به طور معمول در روز هایی که اگر بارداری رخ نمی داد زن قاعدگی را تجربه می کرد، اتفاق می افتد. همچنین، خون ریزی می تواند به واسطه تغییرات هورمونی عادی در این مرحله رخ دهد. زن باردار ممکن است با کرامپ ها، نفخ یا انقباض شکم و ناراحتی هایی در ناحیه لگن مواجه شود.

خون ریزی طی سه ماه دوم یا سوم بارداری می تواند به واسطه مشکلات دهانه رحم رخ دهد. هر گونه پارگی در رحم باید به سرعت مورد توجه قرار گیرد. در هر مورد، خون ریزی در این مراحل نشانه ای از بروز مشکل است و مادر باید به پزشک مراجعه کند.

سلامت

علت ترش شدن دهان



ترش مزه بودن دهان می تواند علتی به سادگی کم آبی بدن داشته باشد. دهیدراتاسیون یا کم آبی شدن بدن، باعث می شود دهان تان خشک شود و حس تان در باره مزه ها تغییر کند. از جمله دلایل دیگر:

- **سیگار کشیدن** سیگار کشیدن نیز عامل دیگری برای ترش مزه شدن دهان است. سیگار کشیدن نه تنها عامل درجه یک بیماری های قابل پیشگیری و مرگ است بلکه دریافت تان از مزه ها را نیز ضعیف می کند.
- **استفاده نادرست از مسواک و نخ دندان** رعایت بهداشت دهان و دندان می تواند دهان تان را ترش مزه کند. دست کم دو بار در روز مسواک بزنید و یک بار نخ دندان بکشید. ماینات روتین دندان پزشکی را فراموش نکنید.
- **مصرف دارو** گاهی دارویی که برای درمان مصرف می کنید می تواند

آشپزی

آش حبوبات



- لوبیا چیتی - نصف لیوان
- نخود - نصف لیوان
- گندم - نصف لیوان
- عدس - نصف لیوان
- برنج - یک چهارم لیوان
- سبزی آش - نیم کیلو گرم
- سفناج - نیم کیلو گرم
- پیاز - ۴ عدد
- کشک - یک لیوان
- روغن سرخ کردنی - به میزان لازم
- بנناع خشک، نمک، فلفل و زردچوبه - به میزان لازم

نیمی از پیاز ها را بر دارید و نیمی دیگر را درون آش بریزید.
● وقتی حبوبات کاملاً پخت، سبزی ها را که خوب شسته اید و خشک و خرد کرده اید داخل آش بریزید. ● بعد از پخته شدن سبزی، فلفل را اضافه کنید. آش را بجشید و کمی نمک بریزید.
● در آخر کشک را هم اضافه کنید و آش را در ظرف مناسبی بریزید و با بنناع داغ و کشک تریین کنید.

تغذیه بعد از ورزش

تغذیه

مصطفی عاشوری | فیز یولوژیست ورزشی

در طول تمرین، بدن شما از سوخت ذخیره در عضلات (گلیکوژن) به عنوان منبع انرژی استفاده می کند. ذخایر گلیکوژن عضله در ورزشکاران به ۷۰۰ گرم می رسد (ذخیره معمولی ۳۵۰ تا ۴۰۰ گرم است) که بعد از تمرین، این ذخیره کاملاً از عضلات تخلیه می شود، بنابراین لازم است با هدف رشد و ترمیم عضلات، ذخایر انرژی بدن دوباره بازسازی شود.

در ادامه مطلب به باید ها و نباید های تغذیه بعد از ورزش اشاره می کنیم:



۲ نکته مهم را هرگز فراموش نکنید؛

۱. بعد از ورزش بدن شما آب زیادی را از دست داده است پس حتماً به اندازه کافی آب بنوشید تا بدن تان دچار کم آبی نشود.
۲. بعد از ورزش به هیچ وجه غذاهای فرآوری شده نمک دار و فست فود میل نکنید.

بعد از ورزش چه مواد غذایی را نباید خورد:

● غذاهای فرآوری شده نمک دار

به گزارش عصر ایران، بعد از تمرین به دلیل تعریق بالا، علاوه بر آب میزان پتاسیم بدن هم کاهش می یابد که برای جبران آن، نباید به سراغ خوراکی های نمک دار رفت و مصرف خوردهای طبیعی حاوی پتاسیم همچون موز بهترین گزینه برای تامین پتاسیم بعد از ورزش است.

● شیرینی ها و شکلات

همان طور که قبلاً هم گفته شد کربوهیدرات

● فست فود ها

مثل همیشه هر جاسخن از نخوردنی ها در میان باشد، نام فست فود ها آن جاحتماً به چشم می خورد. فست فود ها به دلیل داشتن چربی بالا علاوه بر ایجاد خطر ابتلا به بیماری ها و انواع سکنه ها، موجب به هم خوردن تناسب بدن می شوند.

● پنیر

این عضو خانواده لبنیات به دلیل داشتن چربی زیاد، بعد از ورزش نباید مصرف شود. اگر قصد تامین کلسیم و ویتامین دی مورد نیاز بدن خود را دارید، بهترین گزینه مصرف شیر کم چرب یا پنیر موزارلا است.

● تخم مرغ

تخم مرغ سرشار از پروتئین و کولین است. شما باید پس از تمرینات ورزشی قلب خود را سالم و قوی تر کنید، به همین دلیل باید به دنبال منابع غذایی مقوی باشید اما پادتان باشد که تخم مرغ نیمرو، روغن و کره زیادی را به خود جذب می کند که جزو چربی های اشباع شده است. به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را بجوشانید یا حتی آن را خام به اسموتی خود بیفزایید. البته باید بگوییم که مصرف تخم مرغ آب پز بعد از ورزش مانعی ندارد.

● شیر کاکائو (شیر شکلاتی)

شیر شکلاتی به جز کالری و چربی بالا چیز دیگری برای بدن نخواهد داشت به خصوص بعد از ورزش که بدن آماده جذب هر نوع ماده غذایی است.

بیشتر بدانیم

تاثیر سیگار کشیدن مادران باردار بر مرگ ناگهانی نوزادان

موسسه تحقیقات کودکان سیاتل در آخرین مطالعه خود ارتباط بین سیگار کشیدن مادران در طول بارداری و احتمال سندروم مرگ ناگهانی در نوزادان را بررسی کرده است. سندروم مرگ ناگهانی در نوزادان (SIDS)، به مرگ های ناگهانی نوزادان زیر یک سال در زمان خواب و بدون داشتن سابقه بیماری، گفته می شود.

مطالعات نشان می دهد برخی عوامل در بروز این شرایط دخیل اند؛ مواردی چون نارس به دنیا آمدن، به شکم خوابیدن، در معرض دود دخانیات بودن و... در این مطالعه، برای اولین بار محققان در پی بررسی تاثیر سیگار کشیدن مادر در طول دوره بارداری برآمدند و برای این کار، نوزادان به دنیا آمده در فاصله سال های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۱ را در آمریکا تحت مطالعه قرار دادند.

نتایج این بررسی نشان می دهد سیگار کشیدن مادر در طول دوره بارداری، حتی به قدریک نخ در روز، می تواند احتمال بروز سندروم مرگ ناگهانی نوزاد را تا دو برابر افزایش دهد البته با افزایش تعداد نخ سیگار در روز، این احتمال باز هم افزایش می یابد. اما خبر خوش این که این مطالعه نشان می دهد اگر مادری در زمان بارداری میزان سیگار کشیدن خود را کاهش دهد، می تواند تا ۱۲ درصد میزان بروز این خطر را کاهش دهد و از آن مهم تر این که اگر مادری در آغاز دوره بارداری سیگار کشیدن را ترک کند، میزان این خطر را ۲۳ تا ۲۵ درصد کاهش داده است. مجریان این پژوهش معتقدند اگر بتوان مادران را به ترک سیگار در آغاز دوره بارداری ترغیب کرد، می توان کاهش قابل توجهی در میزان سندروم مرگ ناگهانی نوزادان مشاهده کرد. هر چند خوشبختانه در ایران، میزان سیگار کشیدن زنان در سطح پایین قرار دارد اما توجه به این نکات می تواند در پیشگیری از چنین مواردی یاری رسان باشد. این مقاله در مارس ۲۰۱۹ در مجله Pediatrics به چاپ رسیده است.

کودکان

علایم زخم معده کودکان

زخم معده یک زخم باز است که روی دیواره پوششی معده به وجود می آید. زخم معده، خودش نشانه یک زخم التهابی معده است و زخم هایی که بیشتر به سمت روده باریک گسترش پیدا می کند، زخم دوازدهه یا اثنی عشر نام دارد.

● علایم:

سوزش یا درد دفر سایشی در معده گاز و نفخ تهوع یا استفراغ کاهش اشتها خستگی

زخم گوارشی را در صورتی می توان شدید در نظر گرفت که در به جای این که تیز و دردناک باشد، حالت خاص و شدید دارد. این حالت ممکن است نشان دهنده این باشد که زخم در حال خون ریزی است که در این صورت، مدفوع تیره رنگ یا خونی یا استفراغ خون یا وجود قطعاتی شبیه قهوه در استفراغ آن را نشان می دهد.

تب، لرز، استفراغ و دشواری در بلع، علایم وضعیت اورژانسی هستند که در این صورت باید سریع کودک را به مراکز درمانی انتقال داد. اختلالات ناشی از زخم معده کودکان ممکن است شامل سوء تغذیه، سوراخ شدن معده و انسداد روده (ناشی از التهاب دوازدهه) باشد. سوراخ شدن معده و انسداد دوازدهه نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد بنابراین در صورت بروز آن ها باید به اورژانس مراجعه کرد.

● علت ها

هلیکوباکتری پیلوری یک باکتری به شکل مارپیچ است که به ورم معده مزمن و زخم معده ارتباط دارد. حدود ۵۰ درصد جمعیت دنیا ظاهراً هلیکوباکتری پیلوری دارند که ۲۰ درصد آن ها دچار مشکلات گوارشی می شوند. با این که علت اصلی زخم معده کودکان هلیکوباکتری پیلوری است اما عوامل دیگری نیز موجب آن می شوند یا به بروز آن کمک می کنند. استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مانند آسپرین یا بیهیروفن به طور مستقیم با خون ریزی معده و زخم های گوارشی در صورت مصرف زیاد، مرتبط هستند.

شماره یکم زندگیتام

۲۰۰۹۹۹