

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 احمد کاویانی

متخصص پر تنورمانی

من از هفته آینده باید پر تنور مانی انجام دهم، پر تنور مانی عارضه‌های هم دارد؟

آثار پر تنور مانی در هر بیماری، بسته به مقدار اشعه و سلامت عمومی فرد، می‌تواند متفاوت باشد. در بعضی افراد ممکن است عوارض جزئی بروز کند و در برخی هیچ عارضه‌ای ایجاد نشود. نکته مهم این است که پزشک را از درمان‌ها و داروهای مصرفی دیگر و حساسیت دارویی و غذایی خود مطلع کنید تا با انجام تدابیر لازم، میزان عوارض جانبی کاهش یابد.

شایع‌ترین عوارض پر تنور مانی «تحریک پوست و قرمزی، خارش و سوزش در محل تابش اشعه» و «خستگی» است. این شکایات موقتی هستند و حدود شش هفته طول می‌کشند و با برخی توصیه‌ها رفع می‌شوند. خستگی به دنبال این درمان مشاهده می‌شود که با چند توصیه ساده قابل کنترل است. اول این که مطمئن شوید شرایط تغذیه شما مناسب است. اگر اشتها یابان کم است باید دقیقاً به موادی که می‌خورید توجه کنید تا مواد اصلی غذایی به بدن‌تان برسد. در غیر این صورت، ممکن است عامل کاهش وزن، کمبود انرژی دریافتی شما باشد. خستگی ممکن است مربوط به کاهش سلول‌های قرمز باشد که می‌تواند تحت تأثیر رژیم نامناسب تشدید شود.

راه دوم غلبه بر خستگی، انجام ورزش ملایم و یک پیاده روی مختصر است که گاهی خستگی را کاهش می‌دهد. خستگی ممکن است ۴ تا ۶ هفته بعد از خاتمه درمان طول بکشد بنابراین احساس نگرانی نکنید.

روش‌های کاهش عوارض جلدی

در پر تنور مانی

روی ناحیه درمان شده را با پوشش نخی گشاد و نرم بپوشانید. از پوشش‌های کشی (استرچ) یا محکم استفاده نکنید.

از خرااندن یا دست کشیدن بر موضع اجتناب کنید.

از دادن گرما یا سرمای زیاد (مثل قرار دادن کیسه آب گرم یا کیف یخ) در ناحیه تحت درمان بپرهیزید. هنگام دوش گرفتن از آب ولرم استفاده کنید. ناحیه درمان شده را از آفتاب حفاظت کنید.

چیز ششم

تر فندها

نکاتی برای آمیزی حرفه‌ای

نکاتی برای آمیزی وجود دارد که هر چه بیشتر بدانید غذای شما بهتر و لذیذتر می‌شود پس می‌توانید آن‌ها را امتحان کنید.

● اگر نگران سوختن کره در ماهی تابه هستید، کمی آب لیمو به آن اضافه کنید.

● برای این که سالاد تازه تر به مانند مواد را به صورت لایه لایه در ظرف قرار دهید و سپس را هنگام مصرف به آن اضافه کنید.

● ادویه را دور از شعله گاز، نور و رطوبت قرار دهید تا طعم و عطر آن بهتر باقی بماند.

● از نان‌های مانده برای تهیه آرد سوخاری استفاده کنید.

● اگر برای مدتی کوتاه قرار است از سبزیجات استفاده نکنید، برای تازه ماندن آن‌را در ظرف آب در یخچال نگهداری کنید.

● برای این که پياز چشم‌تان را نسوزاند، اول قسمت ریشه را جدا کنید.

● برای تهیه هر ماده غذایی اول به روش تهیه آن توجه کنید.

● اگر خواستید از سس مایونز، خامه ترش یا کرم‌های چرب استفاده نکنید؛ ماست یونانی را جایگزین کنید.

● برای سرخ کردن مواد بهتر است اول ظرف را گرم و سپس روغن را اضافه کنید تا داغ شود.

● اگر نیاز به پنیر خیلی نرم دارید، آن‌را با محافظ به مدت ۳۰ دقیقه روی یک قطعه یخ قرار دهید.

شماره پیامک زندگی‌سلام
۲۰۰۹۹۹

اهمیت غربالگری شنوایی در نوزادان

تجربه‌های شنیداری، مهارتی برای رشد گفتار کودکان

سر خجه و...

* مشکلات حین تولد مانند تروما، هایپوکسی، استنشاق مایع آمنیوتیک و...

* مشکلات پس از تولد مانند نارس بودن نوزاد، وزن کمتر از ۱۵۰۰ گرم هنگام تولد،

استفاده از داروهای سمی برای سیستم شنوایی و تعادل، بستری در NICU بیشتر از دوز، عفونت‌های ویروسی و باکتریایی، کم شنوایی‌های دیر آغاز و پیش‌رونده و...

غربالگری شنوایی برای همه نوزادان، در بیمارستان انجام می‌شود. تست TOAE وضعیت سلول‌های مویی خارجی در حلزون گوش و AABR و وضعیت عصب شنوایی را به صورت غیر تهاجمی ارزیابی می‌کند.

● پیگیری سلامت شنوایی تا ۳ سالگی

توجه به این نکته ضروری است که پیگیری ارزیابی سلامت شنوایی تا سه سالگی برای همه کودکان توصیه شده است. به ویژه کودکانی که در آزمون اولیه رد شده و کودکانی که دارای فاکتورهای خطر ساز هستند، باید در زمان تعیین شده توسط غربالگر، برای پایش وضعیت شنوایی و انجام آزمون‌های تخصصی مراجعه کنند. ذکر این نکته اهمیت دارد که حتی برای نوزادانی که در بدو تولد در آزمون اولیه قبول شده‌اند، به دلیل احتمال ابتلا به بیماری‌ها و عفونت‌های پس از تولد مانند اوتیت‌های ترشخی، اوربون و... پایش وضعیت شنوایی تا سن سه سالگی دوباره توصیه می‌شود.

در کودکان شش ماه تا دو سال بدون سابقه کم شنوایی، شایع‌ترین بیماری، اوتیت سرو (ترشخی) است که غالباً به دلیل زاویه شیر خوردن کودک یا بزرگی آدنوئید ایجاد می‌شود. در صورت مشاهده علائمی مانند تردید در کم شدن شنوایی کودک، خرخر کردن هنگام خواب و درد در ناحیه گوش، مراجعه به پزشک متخصص گوش، حلق و بینی یا اطفال الزامی است.



هادی بهزاد کارشناس ارشد شنوایی شناسی

پزشکی



شنوایی پس از تولد بسیار مهم است و به خانواده‌ها این امکان را می‌دهد تا با همکاری متخصصان درمانی بهترین روش را برای کمک به فرزندانشان در یادگیری زبان و جلوگیری از تاخیر در پیشرفت ارتباطی و اجتماعی تعیین کنند. آیا می‌دانید که:

آن‌ها با مشکلات عدیده‌ای روبه‌رو خواهند شد. آسیب شنوایی یک نقص پنهان است که بر عواملی از جمله مهارت‌های ارتباطی اجتماعی، آموزشی، فردی، اقتصادی و کیفیت زندگی فرد تأثیر می‌گذارد.

لذا به منظور جلوگیری از آثار کم شنوایی بر تمامی جنبه‌های رشدی و تکاملی کودک نیازمند شناسایی زودهنگام این عارضه هستیم.

● شیوع ۷ درصدی کم شنوایی

با توجه به تحقیقات انجام شده، شیوع کم شنوایی‌های مادرزادی در جوامع در حال توسعه، ۴ تا ۵ درصد ۱۰۰۰ تولد تخمین زده می‌شود که این میزان در نوزادان با

● شروع شنیدن از زمان جنینی!

شنیدن از دوران جنینی (هفته ۲۸ جنینی) شروع می‌شود و در زمان تولد، سیستم شنوایی نوزاد کامل است. سلامت سیستم شنوایی از بدو تولد، اولین گام برای درک و رشد زبان و گفتار محسوب می‌شود زیرا شنوایی و زبان دو موضوع وابسته به هم است.

● دوران طلایی تجربه‌های شنیداری

تجربه‌های شنیداری به خصوص تا قبل از سه سالگی، اهمیت حیاتی دارد زیرا این دوره زمان طلایی برای یادگیری زبان و گفتار است. نوزادانی که با آسیب شنوایی متولد می‌شوند، از ارتباط با جهان صدا محروم می‌شوند و به تبع آن رشد زبان و گفتار

توجه به این نکته ضروری است که پیگیری ارزیابی سلامت شنوایی تا ۳ سالگی برای همه کودکان توصیه شده است.

بیشتر بدانیم

شب بخوابید و صبح وزن کم کنید!

بودند، میزان چربی قهوه‌ای بدن خود (چربی کالری سوز) را تا ۴۲ درصد افزایش داده بودند و توانایی‌شان برای سوخت و ساز چربی، ۱۰ درصد بیشتر شده بود.

● ابزارهای الکترونیکی را از اتاق خواب‌تان دور کنید

قبل از خواب سراغ تبلت و موبایل‌تان نروید البته اگر قصد دارید طی خواب

که فقط پنج ساعت و نیم می‌خوابند، به شیمیایی بدن ادامه دارد بنابراین منطقی است که ساعت فیزیولوژیک بدن را طوری تنظیم کنیم تا سوخت و ساز، حداکثر باشد و ما در خواب هم وزن کم کنیم.

● شب‌ها خوب بخوابید

بر اساس یافته‌ها، افرادی که شب‌ها هشت ساعت و نیم می‌خوابند نسبت به آن‌هایی

شبانه وزن کم کنید!

● در تاریکی مطلق بخوابید

نور داخل فضای اتاق و حتی نوری که از کوجه و خیابان وارد اتاق‌تان می‌شود، می‌تواند تولید ملاتونین را به تاخیر بیندازد. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد ممکن است تولید چربی قهوه‌ای کالری سوز را نیز از دست بدهید.

مطالعات نشان می‌دهند شب‌ها قرار گرفتن در معرض نور آبی، تولید هورمون خواب (ملاتونین) را مختل می‌کند و این اتفاق می‌تواند سوخت و سازتان را نیز کند کند.

سلامت

پوست هم نیاز به خواب دارد!



استرس می‌تواند جریان خون را در پوست کاهش دهد و باعث بروز عوارض بیولوژیکی شود که در انقباض عروق نقش دارد. بی‌خوابی یا خواب بی‌کیفیت و نامناسب هم‌زی مجموعه‌استرس است و تأثیرات مشابهی بر پوست دارد. افرادی که به دلایل شغلی دچار کم‌خوابی هستند یا ساعات خواب به هم ریخته‌ای دارند یا به دلایل متعدد، کیفیت خوابشان خوب نیست و نمی‌توانند وارد خواب عمیق شوند، به تدریج جریان خون در سطح پوست‌شان کم می‌شود، کلاژن سازی در بافت زیرین پوست‌شان افت می‌کند و بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات پوستی و افتادگی و چین و چروک‌های پوستی‌اند. پوست این افراد شادابی و شفافیت خود را از دست می‌دهد و دچار پیری زودرس می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند برای داشتن پوستی سالم، نه تنها باید تغذیه خوبی داشته باشید و پوست‌تان را از تهاجمات محیطی مثل اشعه‌ماورای بنفش خورشید دور نگه دارید، بلکه لازم است استرس‌تان را کنترل کنید و خواب کافی و با کیفیتی داشته باشید. برای داشتن خوابی خوب، باید هر شب حداقل ۷-۸ ساعت در محیطی تاریک و بدون صدا بخوابید.

● آرایش روزانه و پیری پوست

بسیاری از خانم‌ها، حتی در منزل هم آرایش‌شان را پاک نمی‌کنند و گاهی با آرایش می‌خوابند! این کار به شدت به پوست آسیب می‌زند. پوست‌تان را به لوازم آرایشی عادت ندهید. چرا که آرایش غلیظ در طولانی مدت، مانع تنفس منافذ باز پوست می‌شود.

آشپزی‌دون

کیک

کیک موز و آناناس؛ بمب انرژی



- خرده‌های کیک - یک و یک دوم فنجان
- کره - یک سوم فنجان
- پنیر خامه‌ای - ۵۰۰ گرم
- آناناس خرد شده - ۴۰۰ گرم
- موز له شده - ۴ عدد
- پودینگ وانیلی - به اندازه لازم
- مواد لازم برای پودینگ
- نشاسته ذرت - یک چهارم فنجان
- شکر - یک چهارم فنجان
- شکلات سفید خرد شده - ۲ فنجان
- شیر - ۲ فنجان سرخالی
- وانیل - نصف قاشق چای خوری
- نمک - کمی

● کیک خرد شده و کره را با هم مخلوط کنید و در قالب مناسب بریزید. ● پنیر خامه‌ای و شکر را با هم مخلوط کنید.

● آناناس و دو عدد موز را به قطعات ریز تقسیم کنید و در یخچال قرار دهید.

● یک لایه پودینگ ساده را بعد از سرد شدن روی خرده کیک‌ها بریزید و سپس خرده آناناس و موز‌ها را اضافه کنید و لایه‌ای از پنیر خامه‌ای و در انتها کمی پودینگ را روی آن بریزید و هنگام سرو، با حلقه‌های موز باقی مانده و مغز خوراکی دلخواه تزیین کنید. ● کیک را به مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید.

تهیه پودینگ:

● داخل قابلمه‌ای نشاسته ذرت، نمک و شکر را مخلوط و سپس شیر سرد را به تدریج اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شود. ● آن را روی حرارت ملایم می‌گذاریم و به هم زدن ادامه می‌دهیم بعد از ۱۰ دقیقه شکلات را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. ● بعد از سه، چهار دقیقه از روی حرارت بر می‌داریم و وانیل را اضافه می‌کنیم. ● برای آماده کردن پودینگ می‌توانید مواد را به تناسب کم یا زیاد کنید.