

پرسش و پاسخ

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

گردن درد و پیشگیری از آن

دکتر علیرضا وریانی

متخصص ارتوپدی

۳۷ ساله‌ام و بیش‌تر وقت‌ها بعد از بیدار شدن از خواب دچار گردن درد می‌شوم. به فیزیوتراپی مراجعه کرده‌م و تمرین‌هایی را انجام داده‌ام اما هنوز کاملاً خوب نشده‌ام. لطفاً من را راهنمایی کنید؟

گردن درد، چه به دلیل بد خوابیدن باشد چه وضعیت و شکل بد بدن و چرخش و حرکت ناگهانی گردن یا استرس زیاد، یکی از شکایات‌های همیشگی است. تحقیقات نشان می‌دهد که برای جلوگیری از گردن درد، تمرین‌های تقویت‌کننده گردن بسیار مهم‌تر از حرکات کششی است. تقویت عضلات سرشانه نه تنها از خشکی و دردشانه‌ها جلوگیری بلکه از مفاصل آرنج هم مراقبت می‌کند. دلیل آن این است که ضعیف بودن شانه‌ها، فشار دوچندان به آرنج و مچ وارد می‌شود.

● پیشگیری از گردن درد

برای کاهش گردن درد هر زمان در محل کار احساس خستگی و عصبانیت کردید، پیشنهادی تان را به کف دستتان فشار دهید. خیلی از موقت‌ی استرس داریم، عضلات گردنمان را سفت می‌کنیم که به مرور زمان ممکن است موجب درد گردن و خشکی آن شود. می‌توانید با این حرکت ساده، هم فشار وارده بر گردن را کاهش دهید و هم عضلات آن را تقویت کنید.

● روش انجام تمرین

پشت میزتان بنشینید، کمی به سمت جلو خم شوید و آرنج‌هایتان را روی میز بگذارید. سرتان را صاف در مرکز شانه‌ها قرار و پیشنهادی تان را به کف دستتان فشار دهید؛ از کف دست برای مقاومت در برابر فشار سرتان استفاده کنید. ۳۵ ثانیه در این حالت بمانید، رها کنید و پنج مرتبه دیگر آن حرکت تکرار شود. صاف بایستید و دست‌هایتان را پشت سرتان قرار دهید، طوری که آرنج‌هایتان رو به جانب باشد. سرتان را به عقب و به سمت کف دست‌ها فشار دهید و از کف دست‌ها برای مقاومت در برابر فشار سرتان استفاده کنید. ۳۵ ثانیه در این حالت بمانید، رها کنید و پنج مرتبه دیگر آن حرکت تکرار شود. برای پیشگیری از گردن درد موقع تماشای تلویزیون، شانه‌هایتان را عقب بکشید. روی لبه صندلی تان بنشینید و ستون فقرات‌تان را بکشید، انگار می‌خواهید قدامتان را بلندتر کنید. دست‌هایتان را جلوی بدن روی لباس‌تان قرار دهید. شانه‌هایتان را تا می‌توانید عقب بکشید، طوری که کتف‌هایتان از پشت جمع شود. کل یک تبلیغ تلویزیونی خود را در این حالت نگه دارید. سپس شانه‌ها را آزاد کنید.

نباید‌های غذایی کودکان زیر یک سال

کودک در پایان ۶ ماهگی به تدریج آماده است

تا در کنار تغذیه با شیر مادر غذاهایی خاص به عنوان کمکی به او خورانده شود

فاطمه قاسمی | مترجم

بانوان

غذا خوردن شدن کودک که پیش از این فقط از شیر مادر تغذیه می‌کرده، یکی از دغدغه‌های بزرگ مادران است. غذای کمکی هم بخشی از انرژی مورد نیاز کودک را تامین می‌کند و هم راهی برای آشنایی او با مزه غذاها و استفاده از غذاهای سفره خانواده و هم نوعی برقراری ارتباط اجتماعی بین والدین و کودک است. به همین دلیل قصد داریم به برخی از نباید‌های غذایی برای کودک زیر یک سال اشاره کنیم.

● بی‌خیال عسل

تا پیش از یک سالگی دور عسل را خط بکشید. شکی نیست که طعم شیرین عسل به کودک شما مزه می‌دهد و از آن لذت می‌برد اما متأسفانه وجود باکتری‌های بوتولیسم حاصل از زنبورها، کودک شما را بیمار می‌کند. بوتولیسم در افراد بزرگ سال تأثیر بدی ندارد ولی حتی اگر به اندازه شیرین کردن سرپستانک وارد بدن نوزاد شود، در مجرای گوارشی او تکثیر می‌یابد و باعث تولید سم بوتولیسم می‌شود.

● شیر گاو ممنوع

شیر گاو زیر یک سالگی توصیه نمی‌شود. هضم شیر گاو برای کودک آن به دلیل میزان زیاد پروتئین‌ها و مواد معدنی موجود در آن دشوار است. شیر گاو نمی‌تواند آهن، برخی ویتامین‌ها و دیگر مواد مغذی مورد نیاز کودک را تامین کند و یک تغذیه کامل برای فرزندتان به حساب نمی‌آید. مصرف شیر گاو در زیر یک سال سبب ابتلا آن‌ها به کم‌خونی و فقر آهن خواهد شد. در صورتی که مادر نتواند به هر دلیلی از شیر خود کودک را تغذیه کند بهتر است به دنبال شیر خشک غنی‌شده با آهن که از شیر معمولی در دست‌شده است، باشد.

● نمک نریزید

از نمک برای طعم‌دار کردن غذای کودک استفاده نکنید. برای بهتر کردن طعم و طعم‌گذاری توانید از برخی گیاهان یا کره بدون نمک استفاده کنید. حتی بهتر است

به غیر از غذاهای تهیه‌شده توسط خودتان، میزان نمک بیسکویت، نان و... را هم مدنظر داشته باشید.

● عجله‌ای برای تخم‌مرغ نیست

برای دادن تخم‌مرغ به کودک عجله نکنید. دست‌کم این غذارا در شش ماه اول به او ندهید. توصیه می‌شود تا سن یک سالگی تنها از زرده تخم‌مرغ پخته‌شده استفاده شود و هرگز سفیده آن به دلیل وجود مواد آلرژیک مصرف نشود. قابلیت هضم سفیده تخم‌مرغ هم برای کودک آن زیر یک سال دشوار است.

● بادام زمینی با احتیاط

در خوردن بادام زمینی به کودک محتاط باشید. از آن جایی که بادام زمینی از مواد غذایی حساسیت‌زاست، مصرف آن برای کودکان مجاز نیست، ضمن این که بادام زمینی به صورت خام و درسته برای کودک خطر خفه‌شدن به همراه دارد. صبر کنید بزرگ‌تر شود سپس آجیل را کامل به او دهید. کره بادام زمینی را می‌توانید، از ۱۰ ماهگی به صورت یک لایه نازک روی نان به کودک بدهید اما اگر سابقه آلرژی به آجیل در خانواده دارید، لازم است که محتاط‌تر باشید و با مشاوری پزشک این خوراکی را به کودک بدهید.

● پنیر قلق دارد

از دادن پنیر پرچرب و غیر پاستوریزه خودداری کنید. نوزادان به محض توانایی بلعیدن و جویدن حدود شش تا ۹ ماهگی می‌توانند پنیر بخورند. قبل از دادن پنیر به کودک حتماً با پزشک‌اش مشورت کنید. پنیر جزو



و با بیماری‌های قلبی مرتبط هستند و باید از آن‌ها اجتناب شود.

● هر ماهی خوب نیست

برخی ماهی‌ها مناسب نیستند. ماهی سفید، گزینه مناسبی است، اما دادن ماهی‌های شمشیری به دلیل وجود جیوه بالا توصیه نمی‌شود. ماهی‌های روغنی مانند ماهی آزاد و تن به رشد مغز و محافظت در برابر بیماری‌ها کمک می‌کند. در هر صورت مصرف ماهی را به دو بار در هفته کاهش دهید. مشورت با پزشک کودکان درباره خوردن ماهی ضروری است.

منبع: babble, hidocor, namnak

غذاهای آلرژی‌زا محسوب نمی‌شود اما باید احتیاط کنید زیرا دارای پروتئین شیر است.

● شکر هم ضرر دارد

به کودک زیر یک سال غذاهای شیرین ندهید. فقط چون کودک بی‌دندان است، به این معنی نیست که شکر باعث به خطر افتادن سلامت دهانش نمی‌شود. به توصیه متخصصان تازه‌مانی که کودک دست‌کم یک ساله شود، هر گونه شکلات و شیرینی را از او دور کنید.

● بی‌خیال غذای پرچرب

از غذاهای پرچرب اجتناب کنید. غذاهایی مانند سوسیس، کره و گوشت چرب، حاوی چربی‌های ناسالم

بیشتر بدانیم

نشانه تجمع مایعات در بدن

احتباس مایع در بدن انسان شرایطی شایع در دنیای امروز است. این شرایط متابولیسمی به واسطه تجمع غیر طبیعی مایعات در بافت‌های زیر پوست یا در بخش‌هایی درون بدن انسان اتفاق می‌افتد. تجمع مایع بیشتر در بخش‌های پایینی بدن، مانند پاها رخ می‌دهد، اما می‌تواند دست‌ها، صورت و شکم را نیز تحت تأثیر قرار دهد. موارد خفیف احتباس مایع ممکن است مورد توجه قرار

نگرفته یا با اندکی افزایش وزن اشتباه گرفته شود. با وجود این، زمانی که احتباس مایع شرایط جدی‌تری به خود می‌گیرد موجب بروز برخی علائم مشهود می‌شود که حتی می‌تواند توانایی فرد در انجام وظایف روزانه را نیز کاهش دهد. تورم مشهود در اندام‌های انتهایی در نیم‌تنه بالایی و پایینی بدن، مانند دست‌ها و پاها، می‌تواند برای تشخیص مشکل احتباس مایع کفایت کند. در این

شرایط، اندام‌های انتهایی بزرگ‌تر از اندازه عادی به نظر می‌رسد و به دلیل فشاری که آب اضافه بر درچه‌های قلب وارد می‌کند، فرد با مشکلاتی در گردش خون مواجه می‌شود. چند علامت این اتفاق در بدن:

● احساس تبیلی

احساس شدید تبیلی در بدن به واسطه احتباس مایع، علامتی شایع است. این شرایط به ویژه در زمان فعالیت بدنی، خود را

نشان می‌دهد. انباشت غیر عادی مایعات بر وزن بدن می‌افزاید که می‌تواند بر سلامت عضلانی، لنفاوی و گردش خون تأثیر گذار باشد.

● سلولیت

عوامل بسیاری بر ظاهر سلولیت در عضلات سرتنی و پاها تأثیر گذار است. با وجود این، زمانی که به واسطه احتباس مایع شکل گرفته باشد، سلولیت می‌تواند مشهودتر و

در مان آن دشوار تر باشد.

● خستگی و ناراحتی عمومی

احتباس مایع به دلیل پیامدهایی که بر دستگاه گردش خون دارد، می‌تواند موجب خستگی بدنی و ناراحتی عمومی شود. زمانی که اکسیژن و مواد مغذی به درستی و به میزان کافی در اختیار سلول‌های بدن قرار نمی‌گیرد، این شرایط می‌تواند بر عملکرد بدنی و روانی فرد تأثیر گذار باشد.

سلامت

هضم بهتر غذا و پیشگیری از فشار خون و دیابت با مصرف ادویه‌ها

ادویه‌ها نقش طعم‌دهی و خوشمزه کردن غذاها را بر عهده دارند اما مهم‌تر از آن کمک به هضم غذاست حتی گفته می‌شود ادویه‌ها از بیماری‌های مزمن نظیر فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، حمله قلبی و... پیشگیری می‌کند و مصرف منظم برخی از آن‌ها راهی مفید برای کاهش وزن است. از جمله این ادویه‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

● زردچوبه

مصرف زردچوبه برای پیشگیری از دیابت و جلوگیری از افزایش مقاومت به انسولین مفید است.

● زنجبیل

زنجبیل می‌تواند مانع چاقی ناشی از رژیم‌های غذایی سرشار از چربی شود و می‌توان از زنجبیل به عنوان مکملی برای درمان چاقی استفاده کرد.

● دارچین

کاهش سطح اسید بدن، تنظیم فرایند هضم، مبارزه با آنفولانزا، کاهش سطح قند خون و تنظیم میزان تری گلیسرید و کلسترول بدودر نهایت افزایش متابولیسم از مزایای دارچین است.

● زیره

این ادویه متابولیسم افزایش می‌دهد و افزون‌بر کاهش وزن، به بهبود فرایند هضم، کاهش التهاب و از بین بردن نفخ، جلوگیری از یبوست، و از بین بردن بافت‌های چربی کمک می‌کند.

● خردل

دانه‌های خردل با افزایش دمای بدن، به افزایش سوخت‌کالری منجر می‌شود. شما می‌توانید دانه‌های خردل را قبل از شروع تمرین ورزشی بخورید تا از مزایای آن دراز دست‌دادن کالری بیشتر بهره‌برید.

● هل

توانایی این ادویه در کمک به فرایند گوارش و بهبود عملکرد سوخت‌وساز باعث می‌شود برای کاهش وزن ایده‌آل باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌است که طعم لذیذ و بوی هل نیز روشی فوق‌العاده برای تسکین افسردگی است.

اشپزین من

پیش غذا



پیراشکی سبزیجات برای مقابله با کم‌خونی

- سیب زمینی - ۲ عدد
- نمک، فلفل و زردچوبه - به میزان لازم
- آب - نصف لیوان
- نان تست - به میزان لازم
- ذرت پخته - به میزان لازم
- پیازچه خردشده - ۴ قاشق غذاخوری
- سیر - یک حبه
- جعفری - ۴ قاشق غذاخوری
- هویج پخته - ۴ قاشق غذاخوری
- پیاز - یک عدد
- روغن - به میزان لازم
- پنیر پیتزا - به دلخواه

بادست‌بیندید شبیه کتلت یا سمبوسه می‌شود. در تابه روغن بریزید و وقتی گرم‌شد آن را سرخ کنید. پیراشکی سبزیجات‌ما آماده شده‌است. این پیراشکی به مواد زیادی نیاز ندارد و چون سبزیجات زیادی دارد بسیار خوشمزه‌است. زمان آماده‌سازی: ۶۰ دقیقه زمان پخت: ۳۰ دقیقه رفع کم‌خونی با کمک پیازچه پیازچه، می‌تواند کم‌خونی را درمان کند، زیرا مقدار زیادی آهن دارد که برای تولید هموگلوبین و گلبول‌های قرمز بسیار مفید خواهد بود به علت تولید گلبول‌های قرمز، از عوارض ناشی از کم‌خونی مانند: نارسایی قلبی جلوگیری می‌شود.

ابتدا دو عدد سیب زمینی متوسط را در آب بپزید، هویج را رنده کنید. سیب زمینی را بکوبید و در کاسه‌ای بریزید. یک عدد پیاز را سرخ کنید به آن نمک و زردچوبه بزنید تا طلایی شود. پیازچه، جعفری و سیر را نیز خرد کنید. هویج، پیازچه، جعفری و مقدار دلخواه ذرت را با پیاز ۱۰ دقیقه تفت دهید. بعد مخلوط را به سیب زمینی اضافه کنید با قاشق خوب هم بزنید و نمک، فلفل و زردچوبه را بیفزایید. مایه پیراشکی آماده شده‌است. نان تست را با کمی آب خیس کنید. زیاد در آب نماند تا نان تست له‌شود یعنی بعد از ۵ ثانیه از درون آب بردارید. باور دانه کمی نان تست را باز کنید، در کف دست بگذارید و در آن مایه پیراشکی را بگذارید و روی مایه پیراشکی اگر دوست دارید کمی پنیر پیتزا بریزید و بعد آن را