



راهکارهای کاهش خشکی مغز

مهدیس مرادیان

خبرنگار

بیشتر منابع طب سنتی مزاج مغز را سرد و تر معرفی می‌کند؛ اما در بخش مقایسه با دیگر اندام‌ها برای مغز کمترین سرما نسبت به واحد مرجع محاسبه می‌شود. یکی از مواردی که مرطوب بودن مغز را توجیه می‌کند، افزایش ظرفیت تحمل و تجزیه و تحلیل اطلاعات و پاسخ‌دهی به آن‌هاست؛ اگر مغز خشک بود نمی‌توانست مسئولیت‌های مهم خود را دقیق انجام دهد. به عنوان مثال وقتی انسان دچار کم‌خوابی می‌شود، مغزش به سمت داغ شدن پیش می‌رود و تمرکزش را از دست می‌دهد و شروع به پرخاشگری می‌کند. به همین دلیل افرادی که مزاج سرد و رطوبتی دارند، تحمل و صبرشان بیشتر از افرادی با مزاج گرم است.

● علایم خشکی مغز

متخصصان طب سنتی موارد زیادی از جمله خواب سبک و سوت کشیدن گوش، کم‌خوابی و وسواس را به علت خشکی مغز می‌دانند. فرد مبتلا به خشکی مغز همچنین ممکن است به نوعی دچار فراموشی شود، به طوری که نتواند اطلاعات جدید را پذیرا باشد. اگر خشکی مغز زیاد شود سر دردهای شدید و مکرر به همراه دارد.

● خشکی مغز چه پیامدهایی دارد؟

به طور طبیعی گرم شدن مغز می‌تواند به خشکی آن (کاهش نسبی در صحت رطوبت و انعطاف پذیری مغز) منجر شود. در این حالت بینی، چشم، مخاط و ته حلق و گاهی پوست سر و صورت و موها خشک می‌شود و فرد ممکن است عطش ناشی از خشکی دهان پیدا کند. نتایج پژوهش‌ها حاکی است که در افراد مبتلا به زوال عقل، کمبود آب بدن ممکن است شیوع بیشتری داشته باشد زیرا احساس تشنگی کاهش می‌یابد و معمولاً نوشیدن آب در طول روز را فراموش می‌کنند.

● نکاتی برای حفظ رطوبت مغز

از توقف طولانی در مناطقی با آب و هوای خشک یا مواجهه با آفتاب یا باد طولانی اجتناب شود همچنین مصرف سرکه، تند، زیاد (فلفل) و شور، جات را که خشک کننده هستند نیز به حداقل برسانید. از یک بطری آب نشاندار شده که به شما نشان می‌دهد در طول روز چه مقدار آب باید بنوشید استفاده کنید. ادرار شما اغلب نشانه خوبی برای وضعیت آب رسانی شماست. زرد کم رنگ به معنای این است که شما به خوبی هیدراته شده‌اید. در خصوص این که چه مقدار آب برای شما مناسب است با پزشک خود مشورت کنید. برای کاهش خشکی مغز پر هیز از هبجان زدگی، کاهش بی‌خوابی، تغییر و اصلاح شیوه زندگی، ورزش، استراحت و استفاده از سبزیجاتی مانند ریحان و کاهو در هنگام عصر، مصرف شیر برنج به عنوان یکی از خوراکی‌های رطوبت بخش و همین‌طور چکاندن دو قطره روغن بادام شیرین داخل بینی قبل از خواب مفید است.

منبع: netxneuro، tajarobteb.ir

چند نکته برای تهیه غذای کودک

مقوی کردن غذای کودک به این معنی است که کودک با خوردن این غذا انرژی بیشتری دریافت کند از گروه‌های غذایی مختلف برای این منظور می‌توان استفاده کرد



کودک

غذای کودک باید بسیار مقوی باشد تا کودک تمام نیازهای روزانه اش را تأمین کند. غذای او باید شامل انواع ویتامین‌ها و فیبر غذایی باشد. به عبارتی باید غذای کودک را با افزودن مواد غذایی سالم غنی کرد. از آن‌جا که کودک هنوز تجربه‌های اول خوردن مواد غذایی را ندارد و دستگاه گوارش‌شان هنوز به غذاهای جامد عادت پیدا نکرده است، لازم است نکاتی را برای اضافه کردن مواد مغذی به رژیم غذایی‌شان رعایت کنیم:

● اضافه کردن گوشت به غذا

مقدار گوشتی را که قرار است به رژیم غذایی کودک‌تان اضافه کنید به صورت تکه‌های کوچک یا چرخ کرده باشد. برای تهیه سوپ یا کته از گوشت‌های با استخوان استفاده کنید.

● اضافه کردن حبوبات به غذا

حبوبات مثل نخود، لوبیا، عدس و ماش منبع خوبی از پروتئین است. با در نظر گرفتن وضعیت مزاجی کودک با شروع ۹ ماهگی برای تأمین پروتئین مورد نیاز او حبوبات کاملاً پخته و له شده به سوپ کودک اضافه کنید.

● چگونگی مصرف تخم مرغ

پروتئین تخم مرغ می‌تواند پروتئین غذای کودک را بیشتر کند. تخم مرغ آب‌پز را داخل پوره سیب زمینی یا سوپ کودک بعد از طبخ رنده کنید. (در کودک‌ان زیر یک سال باید فقط زرده تخم مرغ به کودک داده شود)

● مصرف سبزیجات

سبزیجات برگ سبز مثل اسفناج، جعفری یا هر نوع سبزی دیگری که در دسترس است در داخل سوپ به کودک داده می‌شود. (به کودک‌ان زیر یک سال نباید اسفناج داد)

سبزیجات زرد و نارنجی رنگ، کدو حلوا، هویج و

گوجه فرنگی دارای ویتامین A هستند و استفاده از این سبزیجات در غذای کودک به تأمین ویتامین A مورد نیاز برای رشد کودک کمک می‌کند.

جوانه ماش یا جوانه گندم یا پودر این جوانه‌ها را در سوپ کودک بریزید زیرا علاوه بر تأمین ویتامین به هضم غذا هم کمک می‌کند.

● اصول تغذیه در کودک‌ان

✓ غذای دلخواه کودک را تهیه کنید و اگر به دلایلی کودک میل به غذا خوردن ندارد از یک اسباب بازی مورد علاقه کودک برای تشویق او به غذا خوردن استفاده کنید.

✓ به تدریج مواد غذایی مقوی و مورد نیاز کودک را به غذای او اضافه کنید (اضافه کردن گوشت به ماکارونی البته این کار باید با احتیاط صورت گیرد.

✓ برای کم کردن حساسیت کودک به غذا، او را در تهیه غذا دخالت دهید، مانند مخلوط کردن مواد غذایی با یکدیگر یا دادن غذا به عروسک.

✓ فاصله بین وعده‌های غذایی کودک را کنترل کنید. ✓ فاصله زمانی دادن تنقلات تا وعده‌های اصلی غذا را هم کنترل کنید.

● مقوی کردن غذای کودک

مقوی کردن غذای کودک به این معنی است که کودک

با خوردن این غذا انرژی بیشتری دریافت کند. برای این منظور:

✓ غلات و حبوبات را تمیز کنید و بشوید.

✓ حبوبات و غلات را جداگانه داخل ماهیتابه و روی شعله ملایم به مدت ۱۵-۳۰ دقیقه تفت دهید.

✓ حبوبات و غلات را به خوبی آسیاب و سپس آن‌ها را از الک بسیار ریز رد کنید.

✓ آرد حبوبات و غلات را می‌توان در ظرف در بسته و در محل خشک به مدت چهار ماه نگهداری کرد این آرد منبع بسیار خوبی از پروتئین و انرژی است و می‌توان در تهیه انواع سوپ‌ها یا به صورت فرنی از آن استفاده کرد.

✓ اضافه کردن عصاره استخوان هم به غذای کودک باعث افزایش املاح و مقوی کردن غذا می‌شود.

● نکته

اضافه کردن شکر به غذای کودک باعث می‌شود ذائقه کودک به طعم شیرین عادت کند به همین دلیل اضافه کردن شکر به غذای کودک در سال اول زندگی توصیه نمی‌شود. البته باید توجه کرد در صورتی که در دستور تهیه غذا شکر وجود دارد مصرف کم آن اشکالی ندارد ولی اضافه کردن شکر به غذاهای دیگر مثل پوره یا سوپ توصیه نمی‌شود.

علت خستگی بعد از زایمان

خانم‌ها بعد از زایمان بنا به دلایلی دچار ضعف و خستگی شدید می‌شوند. شدت و میزان خستگی بعد از زایمان در خانم‌های مختلف بر اساس عوامل متعددی از جمله طول مدت زایمان و عوارض آن، درد، حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی و بی‌خوابی‌های مکرر متفاوت است و می‌توان با درپیش گرفتن توصیه‌هایی، از شدت آن کم کرد.

● دلایل این خستگی

✓ روند زایمان

زایمان می‌تواند ساعت‌ها طول بکشد و انرژی زیادی از شما بگیرد. علاوه بر خستگی طبیعی، داروهای کاهش درد که در زمان زایمان استفاده می‌شود می‌تواند شمارا خواب‌آلود و خسته نگه دارد.

✓ کمبود خواب

وقتی یک نوزاد در خانه است، به خصوص وقتی مادر باشید، خواب شبانه بسیار سخت است.

✓ شیردهی

شیردهی نیازمند آن است که برای حفظ سلامت خود و همچنین نوزادان کالری بیشتری مصرف کنید و این می‌تواند به شما از لحاظ فیزیکی فشار بیاورد.

✓ کم‌خونی

دلیل مهم دیگر خستگی پس از زایمان کم‌خونی است که در نتیجه از دست دادن خون در زمان زایمان رخ می‌دهد. می‌توانید میزان هموگلوبین خود را با مصرف مکمل‌های آهن یا غذاهای سرشار از آهن بازسازی کنید اما اگر باز هم احساس خستگی کردید از پزشک کمک بگیرید.

✓ کم‌کاری تیروئید

برخی بانوان یک تا چهار ماه پس از زایمان دچار کم‌کاری غده تیروئید می‌شوند. خستگی پس از بارداری می‌تواند نشانه این عارضه باشد که در این صورت نیازمند دخالت پزشکی، رژیم غذایی و شیوه زندگی سالم هستید.

● راهکارهای کاهش خستگی

هفته‌های اول بعد از زایمان را به مراقبت بیشتر از نوزاد و خود اختصاص دهید تا رسیدن به کارهای جانبی. در طول روز، چرت‌های کوتاه داشته باشید. از همسر یا اطرافیان کمک بگیرید و سعی نکنید همه کارها را یک تنه انجام دهید. نوزاد را در پایان عصر حمام کنید تا خواب راحتی داشته باشد و شما نیز بتوانید استراحت کنید.

چای سبز زنجبیلی با نعناع و عسل تقویت سیستم ایمنی

- ۱- درون یک قابلمه کوچک، آب و زنجبیل را با هم مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد.
- ۲- سپس از روی حرارت بردارید، کیسه‌های چای سبز و برگ‌های نعناع را در آن بیندازید و ۱۵ دقیقه کنار بگذارید تا دم بکشد.
- ۳- چای را از صافی عبور دهید.
- ۴- عسل و آب لیموترش را اضافه کنید و هم بزنید.
- ۵- برای سرو، دو برش لیموترش و برگ نعناع در لیوان اضافه کنید.
- ۶- در صورت تمایل چند تکه یخ کوچک استفاده کنید.

- آب-۶ پیمانه
- زنجبیل-یک چهارم پیمانه
- چای سبز کیسه‌ای-۳ تا ۶ عدد
- برگ نعناع-نصف پیمانه
- عسل-یک سوم
- لیموترش-یک عدد



تاثیر مولتی ویتامین‌ها در مبارزه با کرونا

شروع اپیدمی ویروس کرونا در سراسر دنیا تمام متخصصان و محققان را برای درمان این ویروس جدید به تکاپو واداشت از جمله توجه به نقش مکمل‌ها و ویتامین‌ها برای پیشگیری و افزایش توان سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری کووید ۱۹ معطوف شد. مصرف ویتامین‌ها باید منطقی باشد زیرا مصرف زیاد برخی ویتامین‌ها با عوارضی همراه است. پژوهشگران دانشگاه بهداشت دانشکاه علوم پزشکی تهران با بررسی شواهد موجود به این پرسش پاسخ دادند که آیا مصرف مولتی ویتامین یا تزریق نوروبیون برای ضعف و عوارض بعد از درمان کرونا توصیه می‌شود؟



● ویتامین C

به نظر می‌رسد مصرف ویتامین C توسط بیماران دارای بیماری‌های شدید و بحرانی مفید باشد. این ویتامین دارای اثر ضد التهابی است و موجب افزایش ایمنی سلولی و یکپارچگی عروقی می‌شود. مطالعات نشان داده‌اند که ویتامین C در درمان بیماران مبتلا به ذات‌الریه که حالت شدید بیماری کووید ۱۹ را تجربه می‌کنند، آثار مفیدی دارد. توصیه می‌شود این بیماران روزانه ویتامین C را به صورت مکمل یا در رژیم غذایی مصرف کنند اما برای حالتی که بیماری شدید نیست محققان دلیل کافی برای مصرف ویتامین C پیدا نکرده‌اند.

● ویتامین D

یافته‌های جدید تأثیر مکمل‌های ویتامین D را در کمک به سیستم ایمنی بدن در مبارزه با کووید ۱۹ تأیید کرده است. به این معنی که ویتامین D به شدت روی پاسخ به عفونت تأثیر می‌گذارد.

● توصیه

بر اساس اعلام کمیته اطلاع‌رسانی و آموزش همگانی کرونا در دانشگاه علوم پزشکی تهران، توصیه می‌شود افراد از مولتی ویتامین‌ها برای افزایش سیستم ایمنی بدن و مبارزه با بیماری کووید ۱۹ استفاده کنند. نکته مهم این است که مصرف ویتامین‌ها باید منطقی باشد. زیرا مصرف زیاد برخی ویتامین‌ها با عوارضی همراه است.

● چه کسانی باید واکسن آنفلوآنزا بزنند؟

- ✓ کادر درمان و به ویژه پرستاران
- ✓ زنان باردار و کودکان
- ✓ افراد بالای ۶۵ سال
- ✓ افراد دارای بیماری‌های ریوی
- ✓ افراد دارای بیماری قلبی
- ✓ افراد دارای بیماری زمینه‌ای
- ✓ افراد مبتلا به بیماری کلیوی
- ✓ افراد دارای دیابت

● چه زمانی بدن مقاوم می‌شود؟

✓ ۱۴ روز بعد از تزریق طول می‌کشد تا بدن در بدن تولید شود

● چه کسانی نباید واکسن بزنند؟

✓ افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند یا تحت درمان با داروی نئوماپسین هستند

