

آلودگی هوا در مادران باردار باعث زایمان زودرس می شودو ممکن است به رشد ناکافی جنین و بروز مشکل در سیستم خون رسانی منجر شود.
شاهین نریمان فوق تخصص نوزادان در گفت وگو با فارس گفت: آلودگی هوا علاوه بر سلامت مادر، سلامت جنین را نیز تحت تأثیر قرار می دهد که از جمله پیامدهای آن می توان به ایجاد ناهنجاری در خون رسانی مادر به جنین و کندی رشد جنین اشاره کرد.
ورود سرب در خون باعث تخریب داخلی بدن نیز می شود و تأثیرات ثانویه آن تأثیرات روحی بر مادر و جنین خواهد بود.



پرسش و پاسخ

تجویز دارو حتی داروهای گیاهی، تنها با معاینه بالینی، گرفتن شرح حال و تشخیص مزاج بیمار امکان پذیر است واگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی گیاهی، توصیه

می شود، بهتر است پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.

دکتر سید سعید اسماعیلی، پزشک و محقق طب اسلامی، به سوالات شما پاسخ می دهد.

س: مر دی ۴۸ ساله ام که حدود ۱۲ سال است دستانم خارش دارد .بیش از چندین بار به دکتر مراجعه کرده ام اما فایده ای نداشته است .گف دست وپاهایم زخمی است وخارش دارد .از کرم آلفاویتا متازون هم استفاده کرده ام اما تاثیری نداشته است.

ج: در مرحله اول باید از مصرف خوراکی های محرک مانند قفلل، زنجبیل، کاکائو، قهوه، نسکافه و گوجه فرنگی بپرهیزید. همچنین مصرف سیروپیاز خام، گردو و خرما می تواند خارش را افزایش دهد. در مرحله دوم باید از خوراکی هایی که طبیعت سرد دارد، مانند ماءالشعیر طبعی که هم حرارت بدن را کاهش می دهد و هم رطوبت را بیشتری می کند، استفاده کنید (روزی یک لیوان). استفاده از دم کرده شاهتره به صورت خوراکی و هم چنین مالیدن آن به بدن مفید است. انجام فصد هم مناسب است چون ممکن است غلظت خون داشته باشید که با کاهش غلظت خون خارش هم کمتر می شود. استفاده از دمنوش بنفشه، مصرف اسفزه (یک قاشق از آن را در یک لیوان خیس کنید) و شربت سکنجبین هم مناسب است.

س: خانمی ۳۰ ساله ام؛ چند ماه است که متوجه شدم کم کاری تیروئید دارم. دچار اضافه وزن هستم به ویژه در ناحیه شکم. ترشحات پشت حلقی وگر فتگی نیز دارم. با مصرف دارو حالم کمی بهتر شده اما دوباره اشتهایم بیشتر شده است.

ج: توصیه می شود داروهایتان را مصرف ودر کنار آن چند نکتہ را رعایت کنید. از مصرف غذاهایی با طبیعت سرد مانند ماست، دوغ و ترشی بپرهیزید. استفاده از غذاهای نشاسته ای مانند ماکارونی و سیب زمینی، باعث افزایش وزن می شود. نان های خمیر که خوب پخته نشده و برای شما مضر است نان باید کاملاً پخته باشد. مصرف برنج آکاهش دهید اما قطع نکنید (هفته ای دو بار میل کنید). فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. ادویه هایی مانند زیره و دارچین را در برنامه غذایی خود داشته باشید و برای رفع ترشحات پشت حلقی از بخور باونونه و انخلک استفاده و دمنوش آویشن مصرف کنید. هم چنین با آن غرغره کنید تا به کاهش ترشحات کمک کند. انجام باد شک در نواحی که چربی تجمع پیدا کرده مفید است. بادکش گرم به کاهش چربی کمک می کند.

تغذیه

بایدها و نبایدهای تغذیه ای در پیشگیری از افسردگی

در دنیای پر از استرس کنونی نباید از نقش تغذیه در پیشگیری از افسردگی غافل شد. سبک زندگی و نوع تغذیه فرد بر مغز منطبق بر اصول علمی باشد تا فرد دچار استرس و در بلند مدت افسردگی نشود. دکتر حسن فرهاد غیبی در گفت وگو با ایسنا گفت: آلودگی هوا نیز از جمله علت های پنهان بیماری افسردگی است که ساکنان شهر های صنعتی را تهدید می کند. افسردگی ارتباط تنگاتنگی با اختلال انتقال دهنده های عصبی همچون سروتونین دارد. این انتقال دهنده عصبی در ایجاد اشتها، خواب، نشاط، خلق و خو... نقش دارد. دوپامین، دیگر انتقال دهنده ای است که در خلق و خوی فرد تاثیر گذار است. با وجود علت های بالینی افسردگی، ریشه بسیاری از افسردگی ها اضطراب است؛ از همین رو برخی رفتار های اضطرابی از جمله رفتار ها یا غذاهایی که به اضطراب منجر می شود نیز در این زمینه نقش خواهد داشت. نقش تغذیه صحیح را نمی توان در پیشگیری از بروز یا بهبود افسردگی نادیده گرفت. مواد غذایی متعددی در سنتز انتقال دهنده های عصبی دخالت دارد و می تواند در پیشگیری از افسردگی موثر باشد. یکی از مهم ترین این مواد ویتامین D است که به دلیل آلودگی هوا، کمبود این ویتامین در افراد گزارش شده است. بیشترین میزان ویتامین D بدن از طریق آفتاب تامین می شود و مواد غذایی نقش چندانی در تامین این ویتامین ندارد. به همین دلیل هم طبیعی است که در صورت کمبود این ویتامین، فرد در معرض افسردگی قرار بگیرد.

وی توصیه کرد که مصرف امگا ۳ و غذاهای دریایی جدی گرفته شود. مواد معدنی با ارزشی که در بدن ما می وجود دارد، از بدن در مقابل بسیاری از بیماری ها از جمله افسردگی و اضطراب محافظت می کند.

این متخصص تغذیه بر مصرف کربوهیدرات های مرکب تاکید کرد و گفت: مصرف قندهای ساده مانند شکر مفید نیست، اما مصرف قندهای پیچیده موجود در خرما و کشمش باعث افزایش سطح هوشیاری فرد می شود.



قبل از مراجعه به دندانپزشک، بخوانید



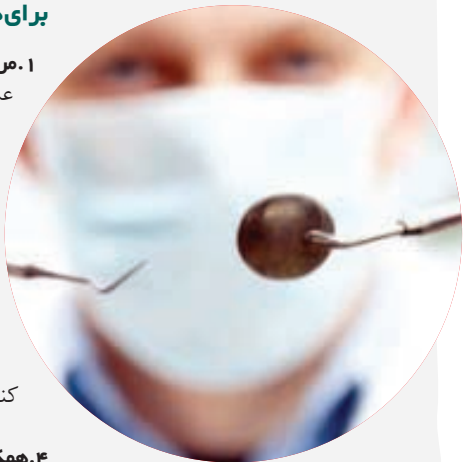
دارید، نشان می دهید.

۵. پرونده پزشکی تان را به همراه داشته باشید: اگر به تازگی از دندان عکس گرفته شده است، این عکس و هر نوع آزمایش مربوط را با خود به همراه داشته باشید تا در صورت نیاز نشان دهید.

۶. استرس را از خود دور کنید: این عمل پیچیده اما موثر است بنابراین استرس نداشته باشید و خوش بین باشید.

۷. آن چه می توانید پس از عمل بخورید: به توضیحات پزشک عمل کنید. ابتدا می توانید مواد غذایی نرم تری که نیاز چندانی به جویدن ندارد، میل کنید.

۸. دهان را آرام تمیز کنید: بیشتر پزشکان اجازه مسواک زدن پس از عمل را نمی دهند به جای آن روش های مختلفی برای تمیز کردن دهان توصیه می شود.



مترجم: علیرضا- قبل از مراجعه به دندانپزشک به ویژه برای در مان ریشه بهتر است چند نکته را بدانید.

۱. مراحل درمان کانال ریشه: برای این که انتظارات شما از این عمل برآورده شود، اطلاعات لازم را کسب کنید. برای این کار با پزشک خود صحبت کنید.

۲. کنترل داروهای مصرفی: به نقل از هلت نیوز در صورتی که دارو مصرف می کنید لازم نیست مصرف آن را متوقف کنید فقط پزشک را در جریان قرار دهید تا کمتر در معرض خطر قرار گیرید.

۳. آنچه باید قبل از شروع در مان بخورید: به طور معمول شش ساعت قبل از هر نوع عملی، کمی خوراکی سالم میل کنید.

۴. همکاری با دندانپزشک: این کار یکی از مهم ترین نکاتی است که باید به آن توجه کرد. با همکاری کردن، اطمینانی را که به او

یگ، دو، سه

برخی حرکات یوگا برای مبتلایان به گلوکوم خطرناک است

یوگا به عنوان ورزشی که گفته می شود بدن را با ذهن و تنفس هماهنگ می کند، طرفدارانی دارد اما نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که برخی حرکات آن موجب افزایش فشار چشم می شود و برای مبتلایان به گلوکوم (آب سیاه) خطرناک است.

به گزارش ایبنا، گلوکوم که سازمان جهانی بهداشت آن را دومین عامل اصلی نابینایی در جهان معرفی کرده است، معمولاً به دلیل یک فشار داخل چشمی ایجاد می شود که می تواند به اعصاب بینایی آسیب برساند.

پژوهشگران در تازه ترین مطالعه از افراد سالمی که بیماری مرتبط با چشم نداشتند و نیز از مبتلایان به گلوکوم خواستند تایک سری حرکات معکوس یوگا را انجام دهند.

محققان فشار داخلی چشم اعضای هر گروه را ابتدای آزمایش، حین انجام حرکات، دو دقیقه در طول تثبیت حرکات، در ست بعد از انجام حرکات در وضعیت نشسته و بعد مجدداً ۱۰ دقیقه بعد در وضعیت نشسته، اندازه گرفتند.

نتایج این مطالعه نشان داد که فشار داخل چشم هر دو گروه از افراد مورد مطالعه در تمامی این نوع حرکت یوگا افزایش یافت اما بیشترین فشار در جریان انجام حرکت سگ سر پایین (downward dog) مشاهده شد. محققان همچنین توصیه کردند: گرچه به بیماران توصیه می شود که شیوه زندگی فعال و سالم از جمله فعالیت فیزیکی داشته باشند، اما بیماران مبتلا به گلوکوم باید از انجام برخی فعالیت ها دیگر نیز از جمله شنا (پرس سینه) و بلند کردن وزنه های سنگین پرهیز کنند زیرا این حرکات فشار داخل چشمی و احتمال آسیب دیدگی اعصاب بینایی را افزایش می دهد.

جدول سلامت

رژیم DASH چیست؟

کلمه DASH مخفف عبارت (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

است که به معنی "رژیم غذایی سالم برای جلوگیری از فشار خون بالا" است. حتی اگر فشار خون بالا نداشته باشید، رژیم غذایی DASH همچنان برای شما سودمند است. با رعایت دستورات این رژیم که به گزارش عصر ایران، در سال ۲۰۱۶ بهترین رژیم غذایی معرفی شده است، کلسترول و چربی خون کاهش می یابد.



ماست بخورید

سعی کنید هر روز بین دو تا سه واحد لبنیات مصرف کنید.

ترجیحاً از پنیر و ماست های کم چرب یا بدون چربی و دوغ و یا شیر ا در صد چربی استفاده کنید.

گوشت بدون چربی و ماهی بخورید

در رژیم غذایی DASH می توان گوشت قرمز مصرف کرد فقط باید بدون چربی باشد. گوشت سرشار از پروتئین و منیزیم است. مرغ پوست کنده و ماهی ماهم در این فهرست قرار دارد. مصرف گوشت را به کمتر از ۶ واحد در روز محدود کنید. هر وعده شامل ۳ گرم گوشت قرمز پخته شده یا ماهی یا مرغ یا یک عدد تخم مرغ است.

آجیل و حبوبات بخورید

آجیل را حدود ۵ واحد در طول هفته مصرف کنید. هر واحد شامل ۱/۳ فنجان آجیل، ۲ قاشق غذاخوری دانه و یا نصف فنجان لوبیا و یا نخود پخته شده است. به عنوان میان وعده می توانید یک مشت آجیل مصرف کنید و یا حبوبات را به سالاد یا سوپ بیفزایید.

مصرف چربی و روغن ها را کاهش دهید

با رژیم غذایی DASH مصرف چربی و روغن را به دو تا سه واحد در روز محدود کنید که هر واحد شامل یک قاشق چای خوری مارگارین یا یاروغن گیاهی و یک قاشق سس مایونز است.

میزان مصرف نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهید

میزان مصرف نمک یا سدیم بین ۱۵۰۰ تا ۲۳۰۰ میلی گرم، در روز

غلات سبوس دار مصرف کنید

نان گندم با آرد سبوس دار، برنج قهوه ای، غلات سبوس دار، جو دوسر و ماکارونی سبوس دار برای یک رژیم غذایی حاوی ۲۰۰۰ کالری در روز؛ باید هر روز حدود ۶ تا ۸ واحد غلات بخورید. (یک واحد می تواند شامل یک تکه نان یا ۳ گرم حبوبات و یا نصف فنجان ماکارونی یا پاستای سبوس دار، برنج یا جو دوسر باشد)

سبزیجات مصرف کنید

در طول روز حدود ۴ تا ۵ واحد سبزیجات مصرف کنید. این مقدار شامل نصف فنجان سبزیجات خام یا پخته، یک لیوان سبزیجات برگ دار خام یا نصف فنجان آب سبزیجات در هر وعده است.

خوردن میوه را فراموش نکنید

روزانه ۴ تا ۵ واحد میوه مصرف کنید. هر واحد می تواند شامل یک سیب یا پرتقال متوسط یا نصف فنجان از انواع میوه های یخ زده و تازه باشد. یک و نیم فنجان آب میوه یا ۱/۴ فنجان میوه خشک نیز به عنوان یک واحد محسوب می شود.

جوجه کبابی

مواد لازم:

سینه مرغ ریز خرد شده- ۲ عدد
 فلفل دلمه ای خرد شده- یک عدد
 پیاز متوسط خرد شده- یک عدد
 کدو خرد شده- یک عدد
 سیخ کباب- ۸ عدد
 سس مایونز- ۲ قاشق غذاخوری
 ماست چکیده- ۴ قاشق غذاخوری
 سیرنده شده- ۴ عدد

طرز تهیه:

۱. در ظرف مناسب سس مایونز، ماست و سیر را با هم مخلوط کنید.
 ۲. تکه های سینه مرغ را در سس به مدت یک ساعت در یخچال بخوا باندید.
 ۳. سیخ های چوبی را در آب خیس کنید تا نسوزد.
 ۴. گریل را آماده کنید.
 ۵. تکه های جوجه، پیاز، فلفل دلمه ای و کدو را در سیخ به ترتیب فرو و سیخ ها را کباب کنید.



آشپزی من

