

والدین با مشاهده اسهال و استفراغ کودک نشان باید با مراجعه به پزشک، علت این امر را برپشه‌یابی کنند. زیرا در برخی موارد استفراغ‌های مکرر به دلیل جراحی یا آپاندیسیت کودک است که باید حتماً علت بررسی شود. پرویز طباطبایی متخصص عفونی کودک کان در گفت و گو با فراس، افزود: علت اسهال و استفراغ مانند سایر بیماری‌های عفونی، ویروس و باکتری هاست؛ بنابراین والدین باید بسیار دقت کنند که بهداشت توسط کودکان رعایت شود. وی گفت: ویروس از طریق دست آلوده‌ای که به صورت و دهان زده می‌شود، منتقل و کودک را دچار مشکل می‌کند.

دلایل تشنگی زیاد

مترجم: علیرضا - خشک شدن بیش از حد دهان بیماری نیست بلکه می‌تواند علامت بیماری باشد. به گفته کارشناسان هر آنچه باعث ایجاد تغییراتی در آب یا الکترولیت در بدن شود، می‌تواند تشنگی ایجاد کند. اگر با وجود مصرف زیاد مایعات و کم‌رنگ

کم‌خونی،

کمبود گلبول‌های قرمز که اکسیژن حمل می‌کند، می‌تواند ایجاد تشنگی کند. این‌روش برای جبران خون از دست‌رفته است. کم‌خونی انواع مختلفی دارد که در مان‌های متفاوتی نیز خواهد داشت.

قاعدگی،

قاعدگی به‌ویژه اگر خون‌ریزی شدید باشد، فرد دچار تشنگی می‌شود که ارتباط مستقیم با از دست دادن خون دارد. علاوه بر آن قاعدگی می‌تواند باعث ایجاد عدم تعادل هورمونی شود و در حجم مایعات در بدن اختلال ایجاد کند.

فشارخون پایین،

زمانی که بدن تشخیص می‌دهد فشارخون افت پیدا کرده است، با ایجاد تشنگی سعی می‌کند

فشارخون را بالا ببرد. بیماری فشارخون علل متفاوتی داردویکی از آن‌ها استرس مزمن است که می‌تواند علایم متعددی مانند اضطراب، افسردگی سرگیجه و تشنگی شدید ایجاد کند.

مواد غذایی ادرار آور،

مصرف برخی از مواد غذایی باعث پرکاری کلیه‌ها می‌شود که به دفع بالای ادرار و میل زیاد نوشیدن آب برای جبران مایعات از دست‌رفته منجر می‌شود. مواد غذایی مدر شامل خربزه، جعفری، کرفس و... نوشیدنی‌ها مانند چای و قهوه است.

کمبود آب،

کمبود آب بدن موضوع بسیار جدی است و می‌تواند به سرعت، کاهش فشارخون، از کار افتادن کلیه، کما و حتی مرگ منجر شود. برخی علل کمبود آب

شامل استفراغ، اسهال و تعریق بیش از حد است.

دیابت،

یکی از علایم بیماری دیابت، تشنگی بیش از حد است. زیرا بدن سعی می‌کند قند اضافه موجود در خون را از طریق کلیه‌ها دفع کند. این امر یعنی دفع مایعات از بدن به کم‌آبی بدن و تشنگی منجر می‌شود.

خشکی دهان،

خشکی دهان از عوامل تشنگی شدید است. بیماری خشکی دهان چند نوع است و یکی از آن‌ها در پی ناتوانی غدد بزاقی برای تولید بزاق ایجاد می‌شود. خشکی دهان می‌تواند به‌بوی نامطلوب دهان و سختی در جویدن نیز منجر شود.

عفونت های قارچی در برابر داروها مقاوم تر می شود

بدانیم

عفونت‌های قارچی کشنده در حال مقاوم شدن در برابر بسیاری از داروهایی است که برای مقابله با آنها استفاده می‌شود.به گزارش ایسنا، هر سال بیش از یک میلیون نفر به دلیل عفونت‌های قارچی جان خود را از دست می‌دهند. محققان بر این باورند که استفاده گسترده از ضد قارچ‌ها در محصولات کشاورزی یکی از دلایل اصلی افزایش مقاومت دارویی است که همچون افزایش مقاومت آنتی‌بیوتیکی برای در مان عفونت‌های باکتریایی در انسان نگران کننده است. پروفیسور آدیلیا واریس از دانشگاه آبردین اسکاتلند گفت: تشابه نزدیکی بین مقاومت قارچی و باکتریایی وجود دارد اگرچه مشکل پیش‌رو با مقاومت قارچی نگران کننده‌تر است.

در حال حاضر بیش از ۲۰ نوع مختلف از ترکیبات آنتی باکتریال وجود دارد در حالی که تنها چهار دسته ترکیب ضد قارچی موجود است. قارچ‌ها عامل بروز انواعی از بیماری‌هاست که می‌توان آنها را تقریباً بدون سختی در مان کرد. هر چند برخی از انواع آنها پیامدهای جدی را متوجه فرد می‌سازد. به گزارش روزنامه ایندپندنت، مجموع مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قارچی در جهان با تلفات بیماری مالاریا برابر است. به گفته کارشناسان روزانه افراد بیش از ۱۰۰ هاگ آسپرزیلوس را تنفس می‌کنند که به طور طبیعی سیستم ایمنی با آنها مقابله کرده اما در زمان ابتلا به برخی بیماری‌ها توانایی بدن برای سرکوب کردن آنها از بین می‌رود.

طب سنتی

افراد سرد مزاج از حجامت وزالودرمانی خودداری کنند

متأسفانه در کشور ما تمامی افراد از حجامت و زالودرمانی استفاده می‌کنند، در حالی که این درمان‌ها شرایطی دارد و در بیشتر موارد تنها به افرادی با خلط افزایشی خون توصیه می‌شود. مهدی برهانی متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با فراس، گفت: در طب سنتی آکادمیک، حجامت شرایطی دارد و شامل تمام افراد نمی‌شود. در این طب آمده است کم کردن خون (حجامت و زالو که بدنمانی) روا نیست مگر تحت شرایطی که یکی از شرایط این است که باید در آن موضع یا در کل

بدن خون زیادی وجود داشته باشد. وی بیماران گوارشی را از عمده این افراد دانست که کم کردن خون بدن برایشان مضر و دارای عوارض است. افرادی که به نفخ معده، یبوست و امثال آن دچار هستند، حجامت و زالودرمانی برای آنها ممنوع است و ضعف معده آنها را تشدید می‌کند. وی گفت: دسته سوم از افرادی که حجامت برای آنها ممنوع است افراد سرد مزاج هستند کسانی که بدنشان در مقابل هوا، آب و خوراکی سرد مقاومت ندارد.

آشپزی من

پودینگ موزی

مواد لازم

مواد لازم برای ۶ نفر
شیر - ۲ پیمانه
زرده تخم مرغ - ۳ عدد
شکر - یک سوم پیمانه
نشاسته ذرت - ۳ قاشق غذاخوری
موز نازک ورقه شده - ۴ عدد
بیسکویت خرد شده - به مقدار لازم
خامه زده شده - به مقدار لازم
نمک - نوک قاشق چای خوری

طرز تهیه

در یک قابلمه آب بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا جوش بیاید. یک ظرف پیرکس مناسب انتخاب کنید سپس در آن شیر، زرده تخم مرغ، شکر، نشاسته ذرت و کمی نمک را با همزن مخلوط کنید تا یک دست شود. پیرکس را روی قابلمه آب جوش قرار داده و مواد را هم بزیند تا قوام بیاید، پس از ۱۰ دقیقه آن را از روی حرارت بردارید. موزها را بین ۶ ظرفی که می‌خواهید پودینگ را سرو کنید تقسیم کنید. مخلوط پودینگ داغ را روی موزها بریزید. روی آن را با نایلون پوشانده و در یخچال بگذارید تا خودش را بگیرد. در صورت تمایل آن را با بیسکویت خرد شده و خامه زده شده تزئین کنید.

هندزفری های آسیب رسان

تهداقت

شدت صدا و مسائل آن مهم‌ترین عامل آسیب‌رسان به گوش در استفاده از هندزفری است و استاندارد نبودن بسیاری از آن‌ها این مسئله را شدیدتر می‌کند. دکتر محسن رجعتی متخصص گوش، حلق و بینی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به پیشرفت تکنولوژی و همه‌گیر شدن استفاده از هندزفری اظهار کرد: صداهایی با شدت ۸۵ دسی‌بل به بالا به شنوایی آسیب می‌زند. این عدد توسط کارشناسان برای فردی که روزانه حدود هشت ساعت در محیطی پر سر و صدا حضور دارد، تعیین شده و به دلیل لگاریتمی بودن واحد دسی‌بل با افزایش چند درجه‌ای شدت صدا، این زمان به شدت کاهش می‌یابد؛ به گونه‌ای که شنیدن صدایی با شدت ۱۰۵ دسی‌بل برای چند دقیقه هم می‌تواند آسیب‌زا باشد. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد افزود: در هندزفری‌ها به دلیل این که شخص به‌طور خاص صدای می‌شنود و محدودیتی برای میزان صدا ندارد، امکان افزایش آسیب‌زایی شدت صدا بیشتر می‌شود.



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان‌پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف نشود. دکتر سعید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

پرسش و پاسخ



مردی ۲۵ ساله ام. صورت‌م لاغر است. هر کاری انجام دادم بهتر نشد حدود ۲ ماه است که ششست پایم بی‌حس شده و گزگز می‌کند.

اگر می‌خواهید فقط صورت‌تان چاق شود باید از روش‌های موضعی استفاده کنید و اگر می‌خواهید کل بدن چاق شود، باید از خوراکی‌های تقویت‌کننده استفاده کنید. برای رفع لاغری موضعی می‌توانید از مخلوط روغن زیتون و عسل استفاده کنید. صورت را کمی با روغن زیتون ماساژ دهید تا سرخ شود و سپس به مدت نیم ساعت از ماسک روی صورت قرار دهید. در مورد گزگز کردن پا هم باید گفت، باید بررسی شود که آیا دچار غلظت خون شده اید و احتمال دیسک کمر وجود دارد یا نه.

کیست داخل دهان و فک به چه علت به وجود می‌آید؟ من این کیست را عمل کرده‌ام اما فرزندم مبتلا شده است. آیا ارثی است؟

در بعضی از موارد کیست‌ها زمینه‌زنتیکی دارد، البته زمینه‌های تغذیه‌ای نیز مهم است. به هم خوردن تعادل در بدن می‌تواند زمینه بروز این کیست‌ها را فراهم کند. به هر حال اگر نوع کیست مشخص شود که در کدام بخش از بدن قرار گرفته است می‌توان برای در مان راهنمایی کرد.

حدود ۲ هفته است که در دمبهمی را در ناحیه بالا تر از شکم و نزدیک قفسه سینه حس می‌کنم که زمان خاصی ندارد. با نوشیدن آب این درد تشدید می‌شود. حدود یک سال است که این درد را تجربه می‌کنم.

باید مطمئن شد در د در این ناحیه مربوط به مشکلات قلبی نیست. اگر درد با فعالیت افزایش پیدا می‌کند و با استراحت کاهش می‌یابد، مربوط به قلب است. اگر این ویژگی وجود ندارد و مدت طولانی است که شما مبتلا به این مشکل هستید (و همان‌طور که گفتید درد با نوشیدن آب افزایش می‌یابد) به احتمال زیاد مشکل از معده است و معده دچار سوء مزاج سرد شده است. بنابراین مصرف سردی‌ها به ویژه آب سرد را کاهش دهید و همراه با غذا آب و مایعات سرد میل نکنید. غذا را خوب بجوید و از دمنوش زیره و آویشن استفاده کنید. بادکش در ناحیه در دور وغن مالی با سیاهانه در ناحیه شکم به رفع مشکل کمک می‌کند.

سلامت



خواص برگ بو



برگ‌بو که برای خوشبو کردن به غذا افزوده می‌شود، خواص زیادی دارد از جمله سم‌زدایی، کند کردن روند پیری، تسریع بخشیدن به روند التیام و پیشگیری از سرطان. در این مطلب از ام‌اس‌ان به معرفی چند خاصیت این گیاه می‌پردازیم:

این برگ به دلیل داشتن خاصیت ضد باکتری، باکتری‌های لوله تنفسی را از بین می‌برد. برگ‌بو را می‌توان در کیسه کوچکی گذاشت و نزدیک سینه قرارداد یا این که بخورد.

برگ‌بو دارای ماده فرار و ماده شیمیایی است که برای رفع خشکی پوست و شوره سر مفید است. پس از شامبو کردن، دمنوش آن را به پوست سر و موبالید و بشوید.

روتین و اسید کافئیک دو نوع ترکیب ارگانیک است که برای تقویت قلب مفید است. روتین دیواره‌های مویرگی اندام را تقویت و اسید کافئیک کلسترول مضر را از سیستم قلبی عروقی خارج می‌کند.

لینالول موجود در آن به‌طور طبیعی تولید هورمون استرس را کاهش می‌دهد در نتیجه استرس و اضطراب کاهش می‌یابد.

این گیاه هم برای بیماران مبتلا به دیابت و هم برای افرادی که در معرض خطر این بیماری قرار دارند مفید است. در صورت مصرف منظم، میزان قند خون را تنظیم می‌کند و عملکرد گیرنده انسولین را بالا می‌برد.

نوع فیتونوترینت آن در صورت استفاده موضعی می‌تواند التهاب و سوزش را کاهش دهد. مصرف برگ‌بو باعث کاهش التهاب در کل بدن می‌شود.

مغز بدون این مواد غذایی فلج می‌شود

تغذیه

ویتامین‌های B۱، B۹، C، کلسیم، منیزیم و روی غذای اصلی مغز هستند و کمبود این مواد عملکرد مغز را با مشکل مواجه می‌کند. به گزارش ایرنا، حافظه، یادگیری و توانایی شناختی مغز نیازمند آن است که مواد غذایی مورد نیاز در اختیار این عضو پیچیده قرار بگیرد. در صورت کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز مغز، عملکرد آن با اختلال جدی مواجه می‌شود.

تیماین (ویتامین B۱)

تیماین یا ویتامین B۱ یکی از ویتامین‌های گروه B است. این ویتامین نقش مهمی در سیستم اعصاب و بافت مغز ایفا می‌کند. کمبود این ویتامین سبب بروز سندروم کورساکف می‌شود که اختلال مزمن حافظه است. این بیماری بیشتر در الکلی‌ها و مبتلایان به ایدز دیده می‌شود.

فولیک اسید (B۹)

فولیک اسید یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های مورد نیاز مغز است. اسفناج، لوبیا سبز، نخودفرنگی، جگر، قلمو، حبوبات، مرکبات و سیب زمینی سرشار از فولیک اسید است.

اسید اسکوربیک (ویتامین C)

بیشترین میزان غلظت این ویتامین در مغز و به‌ویژه در غده هیپوفیز وجود دارد. ویتامین C در سنتز انتقال دهنده عصبی دوپامین نقش دارد و از مغز در برابر افزایش رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کند. مصرف ۹۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز برای بدن ضروری است.

کلسیم

کلسیم ضروری‌ترین ماده معدنی مورد نیاز مغز است. قسمت عمده انتقال پیام‌های عصبی توسط کلسیم صورت می‌گیرد.

منیزیم

منیزیم برای فعال کردن بسیاری از ویتامین‌های گروه B ضروری است. تحریک پذیری سیستم عصبی به کمک منیزیم و کلسیم صورت می‌گیرد.

روی

کمبود روی اختلالات عصبی و روانی جدی به همراه دارد و بافت عصبی نیازمند این ماده معدنی است. تخمه کدو، گوشت گاو و میگو سرشار از روی است.