

مصرف خودسرانه آسپرین می تواند سبب خونریزی های گوارشی شود. به گزارش جام جم آنلاین، هادی اسماعیلی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران بیان کرد: افرادی که به زخم های گوارشی مبتلا هستند، با تجویز پزشک باید همراه با آسپرین از داروهای افزایش دهنده محافظت مخاط معده استفاده کنند.

ورزش و تاخیر در سالمندی



والدین نباید بیماری صرع فرزندشان را پنهان کنند

بدانیم

کودکان مبتلا به صرع دو گروه هستند، برخی اشکالات ساختاری مغز و بیماری های زمینه ای دارند که عامل ایجاد صرع است و کودک را با معلولیت ذهنی یا جسمی روبه رو کرده است و امکان یادگیری و آموزش را در مراکز عادی همراه با سایر کودکان ندارند. این گروه افرادی هستند که بر اساس تشخیص پزشک به مراکز توانبخشی یا مدارس ویژه کودک کم توان یا دبیرآموز ارجاع می شوند. به گزارش ایسنا، دکتر غلامرضا منانی، فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان با توجه به شرایط کودکان مبتلا به صرع در مراکز آموزشی، گفت: برای آن دسته از کودکان مبتلا به صرع که از شرایط جسمی و

سلامت و ضریب هوشی معمولی برخوردارند، هیچ گونه محدودیت و ممنوعیت برای حضور در مراکز آموزشی عادی وجود ندارد و همچون سایر کودکان لازم است نشاط و کیفیت زندگی آنها مورد توجه قرار گیرد. زمانی با تاکید بر این که مدرسه باید از صرع دانش آموز مطلع باشد، عنوان کرد: اگر والدین از مدرسه و اولیای آن انتظار اقدام مناسب در موارد ضروری و اضطراری را دارند، لازم است اولیای مدرسه آمادگی لازم را برای این کار داشته باشند.

بر همین اساس در پرونده سلامت کودک به بیماری زمینه ای، داروهای مصرفی، مراقبت های موجود و

محدودیت های ورزشی کودک اشاره می شود.

وی در ادامه با تاکید بر اینکه نباید بیماری کودک پنهان شود، اظهار کرد: والدین یا کودک نباید از وجود این بیماری شرمنده باشند؛ چرا که همچون سایر بیماری ها فرد آن را انتخاب نکرده است و دیدگاه پزشکی به آن توجه به کیفیت زندگی این کودکان باید مورد توجه قرار گیرد.

ورزش، فعالیت و بازی کودک ممنوعیت ندارد، اما ورزش های رقابتی و خسته کننده توصیه نمی شود. از طرفی به دلایل ایمنی لازم است از ورزش هایی که در ارتفاع انجام می شود یا شنا و شیرجه به ویژه در آب های

عمیق اجتناب شود.

وی با تاکید بر این که هنگامی که کودک به دستشویی و حمام می رود در را روی خود قفل نکند، یادآور شد: این کودکان باید از گرمزدگی و کم آبی بدن (به ویژه در هنگام ورزش) با مصرف نوشیدنی و مایعات پیشگیری کنند. از آن جا که ممکن است پزشک متخصص هنگام ویزیت کودک به غیر از دارو درمانی، وقت کافی برای ارائه اطلاعات کامل در باره پیشگیری از بروز مجدد تشنج در کودکان را نداشته باشد، این عزیزان می توانند با مراجعه به انجمن صرع ایران به شماره تماس ۳-۸۸۴۶۳۲۷۱ آموزش و مشاوره های لازم را دریافت کنند.

سلامت

درمان طبیعی کبودی

گیر می کند و به شکل کبودی ظاهر می شود. بعضی از زخم هادر یک مدت زمان نسبتا کوتاه ۳ تا ۴ روزه و گاهی چند هفته ای به طور طبیعی التیام پیدا می کند. این کبودی ها را می توان با روش خانگی از بین برد.

کمپرس یخ:

به نقل از سایت ام اس ان، یخ رگ ها را خنک و خونریزی را آهسته می کند. هنگام استفاده چندتکه یخ را در حوله یا پارچه ضخیم بپیچید و به مدت ۱۰ دقیقه ناحیه آسیب دیده را کمپرس کنید.

کمپرس گرم:

کمپرس گرم نیز لختهگی را از بین می برد. طی روز چند بار و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه کبودی را کمپرس کنید.

پیاز خام:

برای تسریع رفع کبودی یک برش پیاز خام روی آن قرار دهید.

کیسه چای:

چای علاوه بر کاهش درد ایجاد شده علایم آن را نیز کاهش می دهد. کافی است کیسه چای را در آب داغ خیس کنید، پارچه ای دور آن ببندید و روی کبودی قرار دهید.

سرکه:

سرکه رقیق شده در آب را با پنجه به کبودی بمالید و بگذارید حدود یک ساعت بماند.

ممکن است هر چند وقت یک بار ایجاد لکه های بنفش رنگ یا خون مردگی زیر پوست باعث نگرانی تان می شود، چرا که به یاد نمی آورید ضربه ای به قسمت کبود شده وارد شده باشد. در بسیاری از موارد اگر این خون مردگی ها همراه با عوارض و نشانه های دیگری که ناشی



نکاتی برای داشتن دندان های سالم و زیبا

استفاده زیاد و نادرست از مسواک، باعث آسیب دیدگی لثه و از بین رفتن مینای دندان می شود. فرزانه فرید دندانبزشک و متخصص پروتز در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره راه های حفظ سلامت و زیبایی دندان ها گفت: مهم ترین راه حفظ سلامت، سفیدی و زیبایی دندان رعایت بهداشت است که در این رابطه توصیه می شود افراد در طول روز حداقل یک بار مسواک بزنند و بعد از هر وعده غذایی از نخ دندان استفاده کنند. به طور معمول افراد باید روزانه ۲ بار مسواک

ابتلای ۷۰۰ هزار ایرانی به زخم مزمن

زخم مزمن بیماری شایعی است که طبق برآوردها بین ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار نفر در ایران به این عارضه مبتلا هستند.

دکتر سیدمهدی طبایی در گفت و گو با ایرنا با بیان این که شمار مبتلایان به زخم مزمن در حال افزایش است، افزود: شیوع زخم مزمن بین هشت دهم تا یک در صد جمعیت ایران تخمین زده می شود. این بیماری علل مختلفی دارد که شایع ترین علت بروز آن در اندام های



پرش

و پاسخ



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

خانمی ۳۲ ساله ام که از یک سال پیش زیر چانه ام ریش در آمده است. به دکتر مراجعه کردم به من گفته است قرص ال دی مصرف نکنم. باین که این قرص را کنار گذاشته ام، این موهای زائد بیشتر شده است. عطاری به من روغن داده اما فایده ای نداشته است.

در مرحله اول باید از مصرف غذاهایی که باعث افزایش سودا می شود بپرهیزید. غذاهایی مانند فست قود، غذای کنسروی، نوشابه، گوشت گاو، عدس، بادمجان، قارچ و... هر روز کمی دمنوش یا عرق رازیانه میل کنید. اگر در دوران قاعدگی خونریزی زیادی می شود می توانید در این بازه زمانی از این گیاه صرف نظر کنید. به جای آن می توانید از عرق بومادران استفاده کنید. بعد از حدود ۳۰ تا ۴۰ روز حجامت از ناحیه زیر چانه انجام دهید و در ادامه درمان، موهای ناحیه را بکنید و روی آن عرق رازیانه بمالید. بعد از ۲ تا ۳ ماه مداومت بر این کار مشکل شما برطرف می شود.

پسری ۱۴ ساله ام که مدت ۸ ماه است که دست و پا هایم عرق می کند. موقع استرس عرقم بیشتر می شود.

معمولا تعریق هایی به این شکل با استرس ارتباط مستقیم دارد بنابراین استفاده از داروهای آرام بخش گیاهی مانند گلاب، بیدمشک، عرق بهار نارنج و دمنوش گل گاوزبان مناسب است. انجام یک تا دو مرتبه حجامت با نظر پزشک هم مناسب است.

صبح ها در داخل چشمانم لکه های نور می بینم و مدتی است که دچار خارش سر و بدن شده ام و سینه ام در می کند.

خارش ناشی از افزایش حرارت و گرمی است و دیدن لکه های نور ناشی از بالا رفتن بخارات از معده به سمت مغز است. کمی تخم کشنیز را همراه با شکر آسیاب و بعد از هر غذا میل کنید. در درد ناحیه سینه هم ممکن است ناشی از سوء هضم و نفخ و تجمع باد در معده باشد. بنابراین توصیه می شود غذاهای نفاخ استفاده نکنید و مصرف ماست، دوغ و سالاد و غذاهای ترش را کاهش دهید. غذا را خوب بجوید از مصرف نوشیدنی همراه غذا بپرهیزید و در صورتی که باز هم نفخ دارید، از دمنوش زیره بعد از غذا استفاده کنید.

پاکوره برنج

آشپزی من



مواد لازم

برنج چلو (پخته و سرد شده) - یک فنجان
پیاز (تنگینی خرد شده) - نصف فنجان
قلقل قرمز (در صورت تمایل با پیریکا) - به میزان دلخواه
زنجبیل (رنده شده) - کمی
گشنیز (ریز خرد شده) - یک چهارم فنجان
زیره سبز و زیره سیاه - نصف قاشق چای خوری
تخم گشنیز و زردچوبه - نصف قاشق چای خوری
آرد نخود - ۵ قاشق غذاخوری
آب - ۶ قاشق غذاخوری
نمک - به میزان لازم
روغن مایع (برای سرخ کردن) - به میزان لازم

طرز تهیه

* برنج را در ظرفی می ریزیم و با دست کمی ورز می دهیم تا نرم تر شود. بقیه مواد به جز آب و روغن را با برنج مخلوط می کنیم و نیم ساعت صبر می کنیم.
* بعد کم کم به مقدار لازم آب اضافه می کنیم از مایه قاشق قاشق برمی داریم و در روغن داغ سرخ می کنیم.
* برای این دستور بهتر است از برنج سرد که اضافه مانده است، استفاده کنیم.

کودک

هنگام تهیه کیف و کفش دانش آموزان، به مسائل تاثیر گذار در سلامت جسمانی بچه ها دقت کنید. به گزارش مهر، دکتر فرجود شکوهی فیزیوتراپیست، درباره ضرورت استفاده از کیف و کفش استاندارد گفت: اصولا ستون فقرات برای بدن نقش «محوری» دارد و بر این اساس روند زندگی آدمی باید به شکلی باشد که این محور همواره در جهت صحیح خود قرار گیرد، تا تعادل ساختاری دو نیمه بدن حفظ شود.

به عبارتی حفظ «سامان وضعیتی» اسکلتی - عضلانی ستون فقرات، در خط مقدم پیشگیری از بروز ناهنجاری های ستون فقرات قرار می گیرد. محتویات کیف نباید بیشتر از طاقت دانش آموز باشد؛ یعنی دانش آموز در حالت عادی باید بتواند به راحتی کیف و محتویات آن را حمل کند و از فرط سنگینی مدام این دست و آن دست نکند.

محتویات سنگین علاوه بر تغییر محوریت ستون فقرات، موجب افتادگی شانه همان طرف نیز می شود که در دراز مدت مسئله ساز است. علاوه بر این، وزن کیف باید با وزن و توان قدرتی دانش آموز تناسب داشته باشد. در نتیجه دانش

آموزان ضعیف الجثه باید این موضوع را بیشتر رعایت کنند. شکوهی گفت: بهترین وسیله حمل لوازم تحصیل، کوله پشتی است و فرد باید با قامتی راست مبادرت به حمل آن کند؛ زیرا کوله پشتی، وزن را به طور مساوی در دو طرف ستون فقرات تقسیم می کند. وی تصریح کرد: قوز نکردن و راست قامتی، نکته ای است که باید به دانش آموزان در موقع حمل کوله پشتی و نشستن روی صندلی و نیمکت کلاس درس آموزش داد. دوران نوجوانی و جوانی بهترین «موقعیت سنی» است که باید به این مهم پرداخت و از آن جا که بخش عمده ای از وقت این گروه سنی در مدارس و پشت نیمکت می گذرد، شروع سال تحصیلی جدید فرصت مغتنمی است که در باره حفظ موقعیت صحیح ساختار ستون فقرات آموزش داده شود.

اغلب شاهدیم که دانش آموزان از کفش های ورزشی استفاده می کنند، این نوع کفش ها به دلیل اینکه کل پا را اپوش می دهد، در واقع محافظ خوبی است و نسبت به کفش های معمولی ارجحیت دارد؛ باید از نوع مرغوب و نزدیک به استاندارد های یک کفش مناسب باشد.