

ذخیره خون بند ناف برای پیوند به بیمار ان یا به عارضه های خونی انجام می شود که در پیوند بیمار ان مبتلا به تالاسمی و انواع سرطان های خون، کم خونی های مادر زادی و فلج مغزی برای در مان، به کار گرفته می شود. به گزارش فارس، مرتضی ضرابی مدیر عامل بانک خون بند ناف رویان گفت: خون بند ناف قبلا به عنوان زباله های بیولوژیک دور ریخته می شد، اما هم اکنون امکان ذخیره سازی آن وجود دارد و می توان از سلول های بنیادی آن استفاده کرد. در واقع با ذخیره سازی خون بند ناف می توان بیماری هایی را که منشاء خونی دار، در مان کرد و جان انسان ها را نجات داد.

مراقبت از دندان های شیر ی کودکان

مهین رضانی – دندان های ز بیا، مر وار بهی های گران قیمتی است که خداوند به کود کمان هد یه کرده است و چون او توانایی و اطلاع کافی از بهداشت دهان و دندان ندار د، والدین وظیفه دارند به وی در این زمینه کمک کنند. در اهمیت دندان های شیر ی همین بس که یاد آوری کنیم، در زمان رشد کود ک، باید دندان ها سالم باشد تا اولین مر حله هضم به خوبی انجام و مواد مغذی جذب بدن شود.

د کتر سید حسین حسینی، دانش آموخته رشته دندانپزشکی و بازنشسته وزارت بهداشت، در باره اهمیت دندان های شیر ی به خبرنگار «زندگی سلام» می گوید: جوانه های دندان های شیر ی ودائمی در ماه اول حاملگی در دهان جنین شکل می گیر د و در ماه های آخر، رشد و اهکی شدن (میناوعاج) دندان های شیر ی جلو (قدامی) شروع می شود. اولین دندان های شیر ی در ۶ ماهگی در وسط فک پایین و سپس سایر دندان های شیر ی به ترتیب خاص تا دو نیم سالگی کامل می شود. تعداد دندان ها ۲۰ عدد و در هر فک ۱۰ عدد است. بنابراین خانم های بار دار باید برای مقاومت دندان های نوزاد از مواد غذایی لازم مانند پروتئین، قند، چربی، مواد معدنی، کلسیم، فسفر، آهن، پتاسیم و منیزیم، ویتامین های A، B، D، E و... به میزان کافی استفاده کنند.

بهداشت و در مان دندان های شیر ی

دندان های شیر ی نیز همانند دندان های دائمی قابل تر میم (پر کردن) است. در مان عصب دندان ها توسط متخصصان دندانپزشک اطفال انجام می شود.

نگهداری و بهداشت دندان های شیر ی

بعد از شیر دادن به نوزاد از طریق شیشه یا پستانک باید کمی آب تمیز در شیشه به او بخور انید یا پنبه تمیز و کمی آب دندان های کود ک را تمیز کنید. به مادر ان توصیه می شود به جای غذاهای

مواد غذایی برای پیشگیری و در مان ناباروری مردان

آقایان

توان به موارد زیر اشاره کرد.
تخم مرغ: این ماده غذایی حاوی پروتئین و ویتامین E است و می تواند ادیکال های آزاد در بدن آقایان را از بین ببرد و به این ترتیب به افزایش باروری آن ها کمک کند.
اسفناج: اسید فولیک موجود در این سبزی خوش طعم و سایر سبزیجات دارای برگ های سبز می تواند سبب رفع کم خونی در بدن افراد شود و قدرت باروری در مردان را دو چندان کند. بسیاری از اختلالات کروموزومی و نقایص مادر زادی در جنین

تغذیه عامل مهمی در افزایش باروری است به طوری که خوراکی های معرفی شده در این مطلب گاهی برای در مان ناباروری مردان توصیه می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، در کنار در مان های پزشکی یکی دیگر از موارد مهمی که می تواند برای در مان ناباروری به ویژه در آقایان استفاده شود، رژیم غذایی است. از جمله غذاهای بر طرف کننده مشکلات باروری در آقایان می



پرسش

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ های دکتر امارتین اسکر! یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.



سوال

هر شب حدود یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب حالت تهوع دارم. به نظر می رسد هنگام نزدیکی شدن به زمان قاعدگی این حالت بدتر می شود اما مطمئن نیستم که این دویه هم ارتباط داشته باشد.

جواب

حالت تهوع یک مشکل شایع است که می تواند علل جزئی یا جدی داشته باشد. در صورت تداوم این حالت بهتر است به پزشک مراجعه کنید. بررسی علایم ممکن است باعث تشخیص زودهنگام و در مان مشکل شود. حالت تهوع با استفراغ یا بدون استفراغ را می توان به حاد یا مزمن تقسیم کرد. تهوع حاد، علل بسیاری دارد، اما عفونت های ویروسی یا آنفلوآنزا ی معده یکی از شایع ترین آن هاست. دیگر علل شایع عبارت است از آثار دارو و مشکلات جدی شامل انسداد مجاری معده. اگر چه این مشکل اغلب با درد معده و یبوست ارتباط داده می شود همه این ها می تواند حالت تهوع را بدتر کند. در بیشتر مر دم دراز کشیدن یا غذا خوردن به ویژه شام سنگین باعث تشدید حالت تهوع می شود. حالت تهوع مزمن می تواند کمی پیچیده تر باشد. شایع ترین علت، یبوست است. این حالت نیز هنگام شب زمانی که دراز کشیده اید یا پس از خوردن بدتر می شود. در برخی زنان در طول قاعدگی یبوست می تواند بدتر شود. بیماری رفلاکس معده یا سوزش سر دل همچنین باعث حالت تهوع می شود که در شب بدتر می شود. علل دیگر عبارت است از گاستروپاری (تاخیر در تخلیه معده) که اغلب در بیماران دیابتی مشاهده می شود، یا انسداد نسبی در قسمت خروجی معده. تقریباً علت تهوع می تواند در شب تشدید و در دوران قاعدگی بدتر شود.

پسر شش ساله ای دارم که همیشه گرسنه است، آیا این باعث نگرانی است؟

توصیه می کنم موضوع را با متخصص اطفال در جریان بگذارید. اتخاذ یک رژیم غذایی سالم از پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین ها و مواد معدنی برای کود ک ضروری است. تعیین میزان غذایی که یک کود ک باید بخورد تا به طور طبیعی رشد کند کمی دشوار است و فقط پزشک با دنبال کردن نمودار رشد کود ک می تواند آن را تشخیص دهد. اما چند بیماری ممکن است باعث پر خوری شود. از جمله دیابت که بدن قادر به مصرف در ست قند نیست، خوردن زیاد، نوشیدن زیاد، دفع ادرار زیاد و وزن کم کردن نشانه های مشترک بیماری دیابت است. حساسیت به گلوتن یا بیماری های روده از جمله اسهال یا درد شکم نیز می تواند علت این مشکل باشد. علت دیگر استفاده بیش از حد انرژی است که ناشی از افزایش هورمون تیروئید است. همچنین ممکن است از علل نادر سرطان یا اختلالات ارثی متابولیسم باشد.

سوال

جواب

پوسیدگی دندان می شود و حتی ممکن است تبدیل به عفونت های قارچی شود و مانند پلاک ها روی سطح زبان و اطراف دهان قرار بگیرد. داروهای آسم، قلب و آنتی بیوتیک ها از آن دسته اند. اگر کود ک مجبور به استفاده از این دارو هاست، بهتر است از دندانپزشک او پرسیده شود که چند بار در روز مسواک بزند، ممکن است حتی ۴ بار در روز کود ک مجبور به مسواک زدن باشد. وقتی که کود ک خسته نیست، باید مهارت مسواک زدن به او آموزش داده شود و والدین او را همراهی کنند، از کود کان بزرگ تر نیز بهتر است کمک گرفته شود.

روزانه آنها قرار گیر د. مسواک زدن باید پس از دندان در آوردن کود ک آغاز شود. با افزایش تعداد دندان های شیر ی کود ک بهتر است از یک مسواک بزرگ تر و خمیر دندان حاوی فلوراید مخصوص کود کان به مدت دو بار در روز استفاده کرد. استفاده از نخ دندان وقتی شروع می شود که دو دندان با یکدیگر تماس پیدا می کند.

بهترین زمان استفاده از نخ وقتی است که کود ک توانایی خارج کردن آب دهان را به طور ارادی داشته باشد و رویش دندان ها کنار یکدیگر مشاهده شود. مصرف برخی دارو ها حاوی قند یا برخی طعم دهنده ها، از طریق تخمیر باکتری ها باعث

غذاهای حاوی روی: این خوراکی ها شامل جو، گوشت قرمز و انواع لوبیا و دانه های حبوبات است و می تواند برای در مان ناباروری و کمک به افزایش باروری مفید باشد. **سیر:** این سبزی خوش عطر و تند یک ماده غذایی مفید برای افزایش سیستم ایمنی بدن است که حاوی دو ماده ضروری به نام های ویتامین B6 و سلنیوم است که هر دو در افزایش توانایی باروری در آقایان و بهبود گردش خون بسیار مفید است.

می تواند با مصرف اسید فولیک توسط پدر بر طرف و سبب تولد نوزادی سالم شود. **موز:** موز هم یکی دیگر از خوراکی های خوش طعم و حاوی انواع ویتامین ها و مواد ضروری برای بدن است و باعث افزایش باروری در آقایان می شود. **شکلات تلخ:** این ماده غذایی شامل نوعی اسید آمینه به نام ال-آرژنین هیدرو کلراید است که در افزایش قدرت باروری مردان بسیار تأثیر دارد.

رول هویج

آشپزی من

مواد لازم

• تخم مرغ – سه عدد
• هویج متوسط – سه عدد
• پیاز کوچک – یک عدد
• راد – دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه

پیاز را ریز خرد می کنیم و هم راد هود قاشق روغن کمی تفت می دهیم. هویج را رنده ریز می کنیم و به پیاز اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا بپاش کشیده شود. نمک هم اضافه می کنیم و حرارت را خاموش می کنیم تا خنک شود. سفیده وز رده تخم مرغ را جدا می کنیم و هر کدام را جدا گانه هم می زیم تا سفیده کاملاً پف کند و زرده هم حجم بگیرد. بعد مخلوط هویج را به زرده اضافه و به آرامی مخلوط می کنیم.

آرد را هم اضافه می کنیم و هم می زیم تا با مواد یکدست شود حالا نوبت سفیده است. در چند مر حله توسط لیسک به شکل دورانی با بقیه مواد مخلوط می کنیم. روی سینی کاغذ روغنی می اندازیم و روی کاغذ را کمی چرب می کنیم بعد مخلوط آماده شده هویج را روی آن پهن می کنیم. در داخل فراز قبل گرم شده با در جه حرارت ۱۷۰ به مدت یک ربع تا بیست دقیقه قرار می دهیم. بعد از فر خارج می کنیم. تا داغ است، آن را از کاغذ روغنی جدا می کنیم. وقتی خنک شد رول را باز می کنیم و ماست چکیده به آن می مالیم و کمی جعفری خرد شده می پاشیم و دوبار مر ول می کنیم و به مدت یک تا چهار ساعت در یخچال قرار می دهیم و بعد برش می زیم.



سلامت

کاهش وزن با جوانه کلم بروکلی

ترکیب موجود در جوانه کلم بروکلی، موجب کاهش تأثیر رژیم غذایی پر چرب می شود و از اضافه وزن پیشگیری می کند. به گزارش مهر، مطالعه جدید محققان ژاپنی نشان داد، موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پر چرب که به آن مکمل سولفورافان (ماده شیمیایی یافت شده در جوانه کلم بروکلی) افزوده شده بود، دچار اضافه وزن نشدند.

این یافته ها می تواند شیوه ای جدید برای کاهش وزن باشد. نتایج تحقیق نشان داد سولفورافان به صرف انرژی و چربی سوزی بیشتری منجر می شود در حالی که به توازن میزان باکتری های خوب در روده هم کمک می کند. سولفورافان ترکیبی است که به طور عمده در گیاهانی نظیر جوانه کلم بروکلی، جوانه کلم بروکسل و کلم پیچ یافت می شود.

این ترکیب علاوه بر کاهش وزن به کاهش التهاب کبد کمک می کند. جوانه کلم بروکلی، گیاه تا ۴ روز ه کلم بروکلی است که شبیه جوانه یونجه است اما طعمی شبیه تر به دارد.

پیشگیری از بروز مسمومیت های

غذایی در سفر

هر سال در آستانه فرارسیدن نوروز باتوجه به خانه تکانی و استفاده از شوینده های مختلف و همچنین در طول مسافرت های نوروزی، تعدادی از افراد به ویژه کود کان، مسموم و روانه بیمارستان ها می شوند که با رعایت نکات ایمنی و بهداشتی می توان از وقوع این حوادث پیشگیری کرد.

بیشتر بدانیم

پیشگیری از مسمومیت های غذایی
غذاهای مسموم کننده ممکن است بویژه ما ناخوشایندی نداشته باشد. هر چند بیشتر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت بر طرف می شود، اما بعضی از این مسمومیت ها ممکن است باعث مرگ افراد شود. در هنگام سفر از حمل گوشت خام، تخم مرغ خام و قهوه های لبنی یا ماندگاری کوتاه خودداری شود. همچنین کنسرو ها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید و سپس مصرف کنید.

لزام استفاده از یخدان مناسب طی سفر

از آن جا که غذاهای پخته شده در مدت زمان کوتاهی خاصیت خود را از دست می دهد و فاسد می شود آن را هر گز بیش از ۲ ساعت در دمای محیط قرار ندهید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقی مانده، باید آن را تا دمای ۷۴ در جه سانتی گراد گرما داد. همیشه قبل از آماده کردن یا خوردن غذا، حتما دست هایاتن را با صابون بشویید.

خوابیدن در خودروی روشن ممنوع

این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با مونواکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز بپک نیک در داخل چادر یاد ر محیط بسته به منظور تأمین گرما، جدا خودداری شود.

۱۰ عامل سرطان مری

پزشکی

مصرف چای داغ، تریاک، قلیان، دخانیات، مصرف نکردن سبزی، میوه کافی، مصرف آب آشامیدنی ناسالم، نبود تحر ک کافی، چاقی مفرط و رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان مهم ترین عوامل خطر بروز سرطان مری است. به گزارش تسنیم، رضا ملک زاده معاون وزیر بهداشت با اشاره به این که علت ۳۵ درصد سرطان ها چاقی است، افزود: شیوع بیماری سرطان مری در ایران به ویژه در شمال شرق ایران در ۳۰ سال گذشته کاهش یافته است. وی در همایش علمی سرطان مری افزود: علت کاهش بیماری سرطان مری بهبود وضعیت اقتصادی و اجتماعی به ویژه در روستاها بوده است.

