

۵ تا ۷ درصد نذول های (گر هک های سفت) تیروئید ممکن است سرطانی شود. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما، مهدی خواجوی رئیس سومین کنگره تومور های سر و گردن گفت: سرطان تیروئید از شایع ترین سرطان های ناحیه سر و گردن است که اگر به موقع تشخیص داده شود، درمان پذیر است. از ابتدایی ترین علایم این بیماری وجود توده در ناحیه اطراف گردن و روی غده تیروئید است که پزشک پس از بررسی آن و انجام نمونه برداری می تواند این بیماری را تشخیص دهد.

تغذیه مناسب کودکان اوتیسمی

اوتیسم بیماری با عامل ناشناخته است که علاوه بر ایجاد علایم رفتاری نامتعارف در کودکان، می تواند کمبود های غذایی نیز ایجاد کند.

به گزارش ایرنا، اوتیسم نوعی اختلال تاثیر گذار در رشد طبیعی مغز است که برای تشخیص آن، مداخله پزشکی و باز توانی شناختی باید سریع اقدام کرد. این اختلال که تا پیش از سه سالگی بروز می کند، در رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت های ارتباطی تأثیر می گذارد. این بیماری، ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای مبتلایان دشوار می کند و در برخی موارد با رفتار های خود ا زار دهنده و پر خاشگری همراه است، اما در صورت تشخیص به هنگام و آغاز معالجات پزشکی و باز توانی شناختی، در دوران طلایی (زیر سه سالگی) می توان تا حد زیادی عوارض آن را کاهش داد. یکی از راه های کاهش علایم این بیماری، توجه به رژیم غذایی مناسب و رفع کمبود های غذایی است.

دکتر سارا صرافی زاده عضو هیئت علمی دانشگاه و مشاور تغذیه انجمن اوتیسم ایران در این باره به ایرنا می گوید: کمبود های غذایی می تواند عوارضی مانند کوتاهی قد و مشکلات گوارشی مانند اسهال یا یبوست و ریلاکس را برای این بیماران ایجاد کند. وی بی توجهی والدین به مسائل تغذیه ای کودکان اوتیسمی را از عوامل تشدید کننده و وضعیت بیماری این کودکان بیان کرد و افزود: در موارد زیادی مشاهده شده است که والدین هیچ توجهی به مسائل تغذیه ای کودکان خود ندارند و متوجه نیستند که بسیاری از مشکلات و رفتار های فرزندان آنان، می تواند ناشی از مشکلات گوارشی باشد.

رژیم غذایی فاقد گلوتن

برخی خانواده ها بر اساس اطلاعات پراکنده ای که از منابع مختلف به دست می آورند، رژیم غذایی فاقد گلوتن را برای کودکان خود اتخاذ می کنند که این روش اشتباه است زیرا نمی توان یک رژیم غذایی واحد برای تمام کودکان اوتیسمی تهیه کرد؛ وضعیت بیماری هر کودک با کودک دیگر متفاوت است و رژیم غذایی مناسب برای هر بیمار باید با توجه به دارو های مصرفی و نیاز او بر اساس پارامتر های خونی تعیین شود. رژیم غذایی فاقد گلوتن برای تمام بیماران اوتیسمی مناسب نیست؛ از آنجا که در این رژیم گندم حذف می شود، ممکن است مشکلات گوارشی و کمبود های تغذیه ای برای کودکان ایجاد شود. همچنین مطالعات اخیر نشان می دهد، رژیم غذایی بدون

گلوتن در مواردی که کودکان مبتلا به سلیاک هستند یا التهابات روده ای دارند، مفید است و برای مدتی یا تایایان عمر برای آنان تجویز می شود. گاهی برخی رفتار های کودکان مانند تمایل زیاد آنان به خوردن فست فودها، سبب می شود که خانواده ها برخلاف میل باطنی خود، اقدام به تهیه این گونه مواد غذایی کنند که به مرور زمان ممکن است سبب ایجاد اختلالات تغذیه ای و تشدید وضعیت بیماری آنان شود.

زینک (روی)

صرافی زاده کمبود زینک (روی)، کلسیم، امگا ۳ و ویتامین D و همچنین کم خونی را از جمله کمبود های غذایی کودکان مبتلا به اوتیسم عنوان کرد.

کلسیم
برای تأمین کلسیم مورد نیاز بدن نمی توان به همه بیماران اوتیسمی توصیه کرد که شیر یا جایگزین های آن را مصرف کنند و باید با توجه به ذائقه آنان توصیه های لازم را ارائه داد.

امگا ۳

کمبود این ماده غذایی نه تنها در کودکان مبتلا به اوتیسم بلکه در دیگر کودکان نیز به میزان زیادی دیده می شود.

ویتامین D

کمبود این ویتامین در ایران بسیار شایع است، اگر این کمبود اصلاح شود، در رفع علایم کودکان اوتیسمی بسیار تاثیر گذار خواهد بود.

مکمل های غذایی

میزان مصرف مکمل ها بستگی به نوع و دوز داروها و شدت بیماری دارد؛ مصرف خودسرانه مکمل های می تواند سبب بروز اختلالات غذایی و دارویی شود و گاهی حتی تاثیر داروها را کاهش می دهد.

شیوع چاقی بین کودکان مبتلا به اوتیسم

از آن جا که این بیماران با بی توجهی، غذا دریافت می کنند، افزایش وزن و چاقی در آنها بسیار شایع است. این کودکان معمولاً اشتهای کاذب دارند و همیشه گرسنه اند و والدین آنان همواره از این مشکل گلایه مند هستند که برای حل این مسئله به مشاوره تغذیه ای و روان شناسی نیاز است.

و می تواند برصدا، قوه چشایی و بینایی افراد تاثیر بگذارد. در اثر فلج صورت، عصب شماره هفت جمجمه که مسئول کنترل عضلات چهره است آسیب می بیند و فلج می شود، متأسفانه علت این اختلال شناخته شده نیست، اما استرس در بروز آن موثر است؛ از جمله دیگر عوامل ایجاد کننده این بیماری عفونت های ویروسی مانند مننژیت یا ویروس هرپس سیمپلکس است که باعث تبخال می شود. معمولاً این اختلال در میان کودکان زیر ۱۵ سال و بزرگ سالان بالای ۶۰ سال رایج است، از دیگر گروه های پر خطر زنان باردار، مبتلایان به دیابت و آنفلوآنزا هستند.

شود. چندی پیش در رسانه ها خبری در باره ابتلای یکی از بازیگران هالیوودی به بیماری فلج صورت یا Bell spalsyface paralysis مطرح شد که به دلیل شکست عاطفی و طلاق از همسرش اتفاق افتاده و بر نیمی از صورت او اثر گذاشته است. پس از انتشار این خبر میلیون ها نفر در سراسر دنیا در باره بیماری فلج صورت کنجکا و شده و آن را در فضای مجازی جست و جو کرده اند.

فلج صورت چیست؟

«فلج بل» باعث ضعف یا فلج موقت عضلات در یک طرف صورت می شود

پس از وقوع شوک و حادثه، با یک اتفاق و رویداد تلخ و حتی شکست عاطفی امکان دارد در کنترل احساسات با مشکلات پیچیده در حوزه سلامت جسم و روح خود مواجه شوید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، استرس، نگرانی و شوک عاطفی می تواند آسیب های جدی به بدن برساند، از جمله: احتمال بروز حمله قلبی، سکته مغزی، ریزش مو، افسردگی و بی اشتهایی مفرط، تمایل به خودکشی، افزایش ضربان قلب، بی خوابی و بد خوابی. اما برخی دیگر از بیماری ها از جمله فلج صورت نیز می تواند به دلیل مشکلات عاطفی و استرس در افراد ایجاد

بیشتر بدانیم

سلامت

غذاهایی که نباید در مایکروفر گرم شود

امروز استفاده از انواع مایکروفرها برای ماه نوعی سبک زندگی تبدیل شده و گرم کردن غذای از شب مانده برای ناهار امری کاملاً عادی است اما محققان اعلام کرده اند که شما نمی توانید هر ماده غذایی را در مایکروفر گرم یا طبخ کنید.



تخم مرغ

گرم کردن تخم مرغ سبب تولید نوعی ماده سمی می شود که آسیب جدی به دستگاه گوارش وارد می کند. همچنین وقتی یک تخم مرغ آب پز داخل مایکروفر گذاشته می شود، طوبت درون آن باعث ایجاد بخار آب بیش از حد می شود، درست مانند یک زودپز، تا نقطه ای که ممکن است تخم مرغ منفجر شود.

سیب زمینی

سیب زمینی از آن دسته مواد غذایی است که با این که ارزش غذایی زیادی دارد، اما با گرم کردن مجدد خواص

غذایی خود را از دست می دهد حتی سمی می شود.

برنج

برنج نیمه آماده را در مایکروفر گرم نکنید. در مایکروفر قرار دادن برنج به سادگی می تواند باعث مسمومیت غذایی شود. برنج نپخته حاوی هاگ هایی از باکتری است که می تواند در فرایند گرم شدن زنده بماند.

مرغ

گرم کردن مرغ در مایکروفر و مصرف آن، می تواند مشکلات جدی گوارشی ایجاد کند. گرم کردن مرغ نیز مانند قارچ باعث تغییر ترکیب پروتئین در آن می شود. بنابراین توصیه می شود بادرجه حرارت پایین آن را گرم کنید.

پخت مرغ در مایکروفر:

گوشت تمام ماکیان از جمله مرغ، حاوی سالمونلاست. بنابراین ضروری است که گوشت آن را کاملاً بپزید تا این باکتری ها از بین برود. مرغ تراکم پروتئین بالایی دارد و بسیار مهم است که پروتئین ها در دمایی یکسان بشکنند.

دسر تابستانی شکلاتی

آشپزی من

۳۰ گرم
چهار فنجان
دو پیما نه

شکلات آب شده
غلات صبحانه (سیریا ل)
بستنی

روش تهیه

سیریا ل را با شکلات صبحانه مخلوط کنید . در کف ظرف مناسب سیریا ل ها را بریزید و با ته فاشق فشرده کنید. ظرف را به مدت ۱۵ دقیقه در فریزر قرار دهید تا محتویات آن سفت شود. بعد از این زمان بستنی را اضافه کنید و دوباره به مدت دو ساعت در فریزر قرار دهید .

بعد از زمان یادشده می توانید دسر را به برش های دلخواه تقسیم ویا اسکوپ های بستنی تزئین کنید.



دکتر سید ضیاءالدین مظهری؛ متخصص تغذیه و رژیم درمانی— زندگی آنلاین

پرسش و پاسخ

پسری ۸ ساله دارم که هر چه غذا می خورد، باز هم احساس گر سنگی می کند. لطفا راهنمایی ام کنید.

بعضی از استانداردهای تعیین شده، قد و وزن یک پسر ۸ ساله را به شرح زیر تعریف کرده اند: حداقل وزن قابل قبول برای کوتاه ترین قد قابل قبول ۲۰ کیلوگرم و حداکثر وزن برای بلندترین قد در این سن، ۲۸ کیلوگرم است و بیشتر کودکان وزن محدوده ۲۵/۲۰ کیلوگرم را به خود اختصاص می دهند. در ضمن با حاصل تقسیم وزن به مجذور قد، BMI یا شاخص توده بدنی مشخص می شود که برای یک پسر ۸ ساله چنین تعیین شده است:

BMI زیر ۱۳/۸: وزن کمتر از طبیعی
BMI بین ۱۳/۸-۱۷/۹: محدوده طبیعی
BMI بین ۱۷/۹-۲۰/۱: اضافه وزن
BMI بیشتر از ۲۰/۱: شروع چاقی را نشان می دهد.

بعضی از عوامل تاثیر گذار در تعدیل وزن و پیشگیری از افزایش وزن در کودکان

* توجه و رسیدگی و مهرورزی بیشتر از قبل به کودک به جای بی اعتنایی به وی.

* برای جریان غفلت یا خشونت بی موردتان نسبت به کودک، به تهیه غذاهای ناسالم یا هله هوله برای وی روی نیابورید.

* پرهیز از تحکم، خشونت، تحقیر و سرزنش در قبال پرخوری و سیری ناپذیری کودک.

* کاهش دادن میزان نشستن پای تلویزیون و حذف کامل بازی های رایانه ای.

* کاهش تدریجی میزان مصرف قند و شکر و تنقلات حاوی قند و شکر برای تعدیل اشتها با کاهش میزان ترشح انسولین و نیز تغییر روش پخت غذاهای سرخ کردنی.

* تقسیم دقیق غذاهای مصرفی کودک به سه وعده صبحانه، ناهار و شام و سه میان وعده نیمروز، عصرانه و قبل از خواب برای تأمین نیازهای زیستی و رشدی

همزمان با تعدیل اشتها و میل به زیاده خوری. * افزایش میزان فعالیت های بدنی در قالب پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، والیبال و بسکتبال.

دانستنی های سلامت

(چهارشنبه ها)

خروپف شدید باعث مصرف انرژی می شود

خروپف شدید باعث مصرف انرژی می شود واز طرفی با اضافه وزن مرتبط است.

محققان دانشگاه سان فرانسیسکو و کالیفرنیا دریافته اند، افرادی که دچار مشکل خروپف شدید هستند، حدود ۲۰۰۰ کالری در روز و در مدت خواب مصرف می کنند. خر وپف خفیف نیز باعث مصرف ۱۶۲۶ کالری می شود.

استحمام باعث کاهش میزان داوری نسبت به دیگران می شود

یک تحقیق ثابت کرده است، افرادی که از نظرفیزیکی تمیز هستند، کمتر در باره دیگران قضاوت و داوری می کنند و به عبارتی به دیگران بی توجه و مسامحه کار هستند.

تبخال به نوعی با احتمال ابتلا به آلزایمر مرتبط است

محققان دانشگاه منچستر دریافته اند که ویروس تبخال از مهم ترین دلایل پلاک های پروتئینی است که در مغز افراد مبتلا به آلزایمر جمع می شود.

مراقبت های بعد از درمان ریشه (عصب کشی)

دهان و دندان

(چهارشنبه ها)

در چندروز اول (میانگین ۱۰ روز) دندان درمان شده امکان دارد درد کم یا زیادی داشته باشد؛ به طوری که این درد در روزهای اولیه (۲ تا ۳ روز اول) بیشتر است و به صورت دردهای خود به خود و ضریان دار و حساسیت دندان به لمس و فشار، خود را نشان می دهد و پس از این مدت، دردهای خود به خود به تدریج کمتر می شود و فقط هنگام ضربه (غذا خوردن یا برخورد دندان با دندان مقابل) دندان دردی گیرد و در نهایت دردها کاملاً از بین می رود.

دندانی که به درمان ریشه نیاز دارد، اغلب خراب است و دیواره های ضعیف و شکننده ای دارد، به همین دلیل لازم است طی دوران پانسمان بسیار احتیاط کنید و از غذا خوردن با دندان پانسمان شده پرهیزید.

دندان عصب کشی شده به علت نداشتن عصب به پوسیدگی، سرما گرما حساس نیست و در صورت رعایت نکردن بهداشت به راحتی پوسیده می شود، همچنین به دلیل خارج کردن عصب و محتویات پالپ دندان مرده همانند یک دندان زنده و محکم نیست و باید از خوردن غذاهای سفت و شکننده اجتناب کرد. برای جلوگیری از شکستگی و عود پوسیدگی تاج وسیع دندان پر شده، باید آن دندان را روکش کرد.

