



حدود ۳۰ درصد از موارد سوختگی برای کودکان اتفاق می افتد. ۸۰ درصد این موارد دهم در خانه رخ می دهد. قرار گرفتن کودک در مجاورت کتری، سماور، دیگ زودپز، اجاق گاز و مایعات داغ هم از شایع ترین عوامل زمینه ساز سوختگی در کودکان است. به گزارش آفتاب نیوز، سوختگی در کودکان عوارض بیشتری دارد و مدت طولانی تری آن ها را گرفتار می کند. به همین دلیل ارتقای فرهنگ پیشگیری از سوختگی در خانواده ها بسیار مهم است. آشپزخانه محل حضور کودک نیست. آفراد هنگام استفاده یا حمل مواد غذایی و مایعات داغ باید دقت لازم را داشته باشند. اما متأسفانه هیچ کجا در این زمینه آموزش داده نمی شود.

نکاتی درباره زایمان در منزل

اگرچه به نظر می رسد زایمان در منزل منسوخ شده است و از آن استقبال نمی شود اما این روش ۹۰ درصد زایمان ها را در دنیا شامل می شود. البته این استقبال در جوامع مختلف فرق می کند چنان که تنها یک درصد تولد ها در فرانسه به این شکل است اما ۳۰ درصد زوجه های هلندی تمایل به تولد فرزندشان در منزل دارند. در انگلستان نیز انتخاب این روش در ۱۵ درصد موارد دیده می شود. به هر حال این هم روشی است که خانم های باردار می توانند انتخاب کنند. در ادامه مطلب به بیان بعضی از نکات در این زمینه و همچنین خطرات ناشی از تب های دوران بارداری می پردازیم.



آمادگی پیش از زایمان

این انتخاب به عهده والدین است و منع قانونی ندارد اما فقط برای خانم هایی توصیه می شود که در سلامت کامل باشند و حاملگی پرخطر مانند جنین دوقلو، ناهنجاری های مادرزادی، دیابت، فشار خون بالا و... نداردند.

همچنین باید محیط منزل کاملاً برای این روند آماده و تجهیزات لازم از قبل تهیه شده باشد. در دوران بارداری باید مادر تحت کنترل پزشک یا ماما باشد و شرایط وی دایم بررسی شود. علاوه بر کنترل شرایط جسمانی، وضعیت روحی روانی مادر و پدر نیز باید از طرف پزشک تایید شود و حضور پدر در این زمان بسیار مهم خواهد بود.

وضعیت منزل و هماهنگی با ماما باید از چند هفته قبل انجام گیرد زیرا ممکن است زایمان زودتر از موقع اتفاق بیفتد و دسترسی به ماما ممکن نباشد.

خطرات و عوارض زایمان در منزل

اگر بارداری روند طبیعی خود را داشته باشد، زایمان در منزل خطری در پی ندارد. اما به هر حال باید احتمالات را در نظر گرفت زیرا در حدود ۱۰ درصد موارد مادر به اقدامات اورژانسی نیاز دارد و باید فوری به بیمارستان منتقل شود.

نتایج بعضی از مطالعات نشان می دهد که نیمی از خانم های باردار در معرض خطرانی هستند که مانع از انتخاب این روش می شود. خون ریزی شدید مهم ترین خطری است که مادر را تهدید می کند. پس از زایمان باید وضعیت نوزاد و مادر کاملاً کنترل شود و ماما تا چند روز بعد به آن ها سر بزند. همچنین نباید آزمایش هایی مانند کم کاری تیروئید و اکسیناسیون را که برای همه نوزادان الزامی است، نادیده گرفت.

مترجم: مریم سادات کافمی

منبع: www.LeFigaro.fr

تب دوران بارداری را جدی بگیرد

خبر مرتبط

نتایج پژوهشی جدید حاکی از آن است زنان بارداری که دچار تب می شوند، در مقایسه با زنانی که دوران بارداری خود را به طور طبیعی پشت سر گذاشته اند، با خطر دو برابری به دنیا آوردن کودکان مبتلا به اوتیسم یا تاخیر رشدی، روبه ر هستند.

به گزارش ایسنا و به نقل از پایگاه خبری Medicaldaily، نتایج پژوهش ها در این زمینه نشان می دهد که تب ناشی از هر علتی مانند بیماری آنفلوآنزا در دوران بارداری می تواند باعث به دنیا آمدن کودکان اوتیسمی و مبتلا به تاخیر رشدی شود. به گفته دکتر "برو"، سرپرست این پژوهش، نتایج این مطالعه نشان می دهد که کنترل تب در دوران بارداری در کاهش خطر به دنیا آوردن کودکان مبتلا به اوتیسم و تاخیر رشدی مفید واقع خواهد شد. بنابر این محققان به زنان باردار توصیه می کنند که به هنگام تب یا مشورت پزشک، از داروهای تب بر استفاده کنند و در صورت ادامه یافتن تب، به دنبال مراقبت های پزشکی فوری باشند.

تغذیه

خاصیت لزجی گیاه بامیه به دلیل وجود ماده موسیلاژ است. این ماده دارای فیبرهایی مانند پکتین و کربو کسی متیل سلولز، پروتئین، مواد معدنی و قندهای طبیعی شامل رامینوز، گالاکتوز، گالاکتورونیک اسید و گلوکز است و به دلیل وجود این مواد ارزش دارویی بالایی دارد و برای مهار بیماری های مختلفی از جمله

دیابت و چربی خون به کار می رود.

به گزارش ایران پزشک، فاطمه شفیعی، کارشناس ارشد تغذیه گفت: بامیه دارای ترکیبات مختلف مانند پروتئین ها، ویتامین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، آنزیم ها، ترکیبات فلائوئیدی، فیتواسترول ها، تانن ها، اسید اولئیک، اسید لینوئیک و اسید پالمیتیک

است.

از آثار دارویی بامیه می توان به خواص آنتی اکسیدانی، ضد پیری، جلوگیری از خستگی، کمک به درمان و جوان سازی پوست، درمان اسهال و اسهال خونی، التهاب حاد و زخم معده و روده و درمان عفونت های کلیوی و سوزش ادرار اشاره کرد.

بامیه به دلیل داشتن فیبر فراوان، سرعت ورود غذا از معده به روده کوچک را کاهش می دهد؛ این موضوع به کاهش جذب فاکتورهای غذایی و در نتیجه جذب کمتر گلوکز منجر می شود. مصرف میوه این گیاه به عنوان غذا برای درمان کمکی بیماری های مختلف مانند دیابت و چربی خون، مفید است.

سلامت

تاثیر روغن های بابونه و بادام تلخ بر درمان حساسیت

چرب کردن پیشانی با روغن های گرم مانند بادام تلخ، بابونه و سیاه دانه برای افرادی که به حساسیت مبتلا هستند، می تواند در درمان این عارضه نقش موثری داشته باشد.

مهدی برهانی متخصص طب سنتی در گفت و گو با فارس، در زمینه پیشگیری و درمان حساسیت های فصلی از دیدگاه طب سنتی، اظهار کرد: به طور کلی از منظر طب سنتی علت بروز حساسیت، حرارتی است که به دلیل ضعف مغز ایجاد و باعث بروز آبریزش بینی می شود.

از نظر طب سنتی حساسیت به دو صورت سرد و گرم بروز می کند و باید این بیماری توسط پزشک متخصص تشخیص داده شود.

برهانی درباره علل ایجاد آلرژی گفت: افرادی که خود را در معرض سرما قرار نمی دهند، کمتر به این عارضه مبتلا می شوند؛ همچنین استفاده از هلدند و کلاه مناسب در فصل سرما می تواند در کاهش آبریزش بینی بسیار موثر باشد.

یکی از دارو هایی که امروزه از منظر طب سنتی برای درمان حساسیت به کار می رود، داروی «اوپفل» است، استفاده از این قرص باعث می شود که به مرور زمان حساسیت از بین برود. باید توجه کرد مراقبت هایی نظیر دوری از سرما و گرم نگه داشتن بدن باید انجام شود.

از دیدگاه طب سنتی دمنوش ها نوشیدنی تفننی محسوب نمی شود بلکه به عنوان دارو از آن استفاده می شود. لذا بهتر است این گیاهان دارویی را متخصصان تجویز کنند.



مواد لازم

کدو سبز متوسط - چهار عدد
نمک و فلفل - کمی
کره - دو قاشق غذاخوری
پیاز متوسط خرد شده - یک عدد
سیر خرد شده - سه حبه
خرد نان خشک - یک سوم پیمانه
پنیر مازارای رنده شده - حدود دو پیمانه

روش تهیه

* فر را روی ۱۷۵ درجه سانتی گراد تنظیم کنید.
* ظرف مناسب کمی گوشت را کمی چرب کنید.
* انتهای کدوی شسته شده را ببرید و طولی برش بزنید. داخل آن را با قاشق کمی خالی کنید. داخل کدوی خالی شده، کمی نمک و فلفل بریزید و در ظرفی که از قبل آماده کرده اید قرار دهید.
* کره را در ماهیتابه گرم کنید، پیاز و سیر را کمی تفت دهید.
* سپس خرده های کدو را که خارج کرده بودید، با پیاز تفت دهید تا کمی طلایی رنگ شود.
* نمک و فلفل را اضافه کنید. در این زمان خرده نان را نیز اضافه کنید و هم بزنید و پخت را به مدت یک دقیقه ادامه دهید. سپس از روی حرارت بردارید.
* مواد تفت خورده را بین کدوها تقسیم کنید. کمی پنیر روی هر یک بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه در فر بگذارید تا پنیر کمی طلایی شود.

خواص کدو سبز:

حاوی ویتامین سی زیادی است.
فولات، پتاسیم و ویتامین A با هم در حفظ و بهبود سلامت عمومی موثر است.
تحقیقات اخیر نشان داده است که عصاره کدو سبز به کاهش علائم بزرگی خوش خیم پروستات کمک می کند. همان طور که می دانید بزرگی خوش خیم پروستات به ایجاد مشکلاتی در عملکرد دستگاه ادراری و جنسی منجر می شود؛ فیتونوترینت های موجود در کدو سبز عامل این تسکین است. به طور متوسط هر ۱۰۰ گرم کدو سبز حدود ۲۸ کالری دارد.

پرسش

و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

س: من ۲۲ ساله ام. دو مشکل دارم اول درد سیاتیک در کمر و پا و دوم زودارضایی و درد در ناحیه کشاله ران سمت چپ که باعث کم میلی به نزدیکی شده است.

« دکتر سید سعید اسماعیلی - متخصص طب اسلامی

ج: مصرف سردی ها را ترک کنید. هر روز یک قاشق مربا خوری کندر را با آب ببلعید. هر روز یک قاشق غذاخوری روغن سیاه دانه بخورید. روغن بابونه و بادام تلخ به کمر بمالید. فصد و بادکش هم احتمالاً برای شما مفید است. (با مشورت پزشک)

س: یک سال است که درگیر بیماری ام. «دو خرده بافتی گرمی رنگ که بزرگ ترین آن به ابعاد دو میلی متر است. در بررسی برش های تهیه شده مقاطع مخاط روده دیده می شود که پوشش سطحی دربرخی نقاط دیده نمی شود. استروما حاوی ارتشاح آماسی مزمن کم بدون تخریب غددوبدون از ارتومورال است کانون کوچک خون ریزی در استروما وجود دارد». این جواب نمونه گیری مربوط به پار سال است.

ج: لطفاً شرح حال خودتان و مشکلاتی را که احساس می کنید به زبان ساده بفرمایید.

س: الان مدت یک ماه است که در دوسوزش شدید در ناحیه سمت چپ شکم دارم که ظاهراً مربوط به روده است و ترش می کنم.

« دکتر سید سعید اسماعیلی - متخصص طب اسلامی

ج: غذا را خوب بجوید و همراه غذا آب و نوشیدنی مصرف نکنید. خاکشیر و شکر قهوه ای (یک قاشق) بعد از هر غذا بدون آب میل کنید.

« دکتر خدیجه رحمانی - متخصص تغذیه

ج: ترش کردن علت های زیادی دارد که از جمله آن می توان به استرس و همین طور ورود مواد غیر بهداشتی و آلوده یا آلودگی دستگاه گوارش به هلیکوباکتر اشاره کرد. با یک متخصص گوارش یا تغذیه مشورت کنید تا الگوی غذایی شما را زیایی متناسب بر نامه غذایی داده شود؛ حتماً از مواد غذایی باستوریزه استفاده کنید. از مصرف مواد غذایی مانده بپرهیزید. از مواد پروبیوتیک که طبیعی ترین آن ماست است یا پنیر پروبیوتیک که فلور طبیعی دستگاه گوارش را تنظیم می کند، استفاده کنید. شاید به مصرف کپسول های پروبیوتیک هم نیاز داشته باشید.

از فریزر مجدد سبزی سرخ شده پرهیز کنید

ترفندها

(پنج شبهه ها)

اگر سبزی سرخ شود و به شکل صاف بسته بندی و داخل فریزر قرار داده شود در زمان استفاده، در صورتی که بسته بیش از اندازه مصرف باشد، می توان آن را شکست و بقیه را داخل فریزر قرار داد؛ در این شرایط به شرط این که بسته بندی آلوده نشده باشد، مشکلی در ارزش تغذیه ای سبزی ایجاد نمی شود.

برای فریز کردن سبزی باید بعد از خرد کردن، حرارت مختصری به آن داد.

از آن جا که سبزی با حرارت دیدن آب می اندازد و بخار روی آن می پیچد، نیازی به سرخ کردن با روغن ندارد. پس از آن که آب سبزی تبخیر شد، باید اجازه داد سبزی سرد شود؛ سپس آن را در لایه های نازک بسته بندی کرد و داخل فریزر قرار داد.

سبزی را می توان ۲ تا ۳ ماه در فریزر نگهداری کرد و اگر بیش از این مدت داخل فریزر بماند، ارزش تغذیه ای آن کم نمی شود بلکه مواد معطر آن کم می شود.

اگر بسته بندی مواد غذایی منجمد شده را از داخل فریزر بیرون آوریم و این بسته را از حالت انجماد در آوریم و پس از مصرف، مقداری از آن را مجدداً داخل فریزر بگذاریم، املاح و ویتامین ها و مواد معطر آن خارج می شود از این رو این ماده غذایی ارزش تغذیه ای ندارد. در این حالت فقط می توان از فیبر آن بهره برد.

درمان جای جوش با مواد طبیعی

پوست و مو

(پنج شبهه ها)

از دغدغه های جوانان، بروز جوش و به ویژه به جاماندن جای جوش است که کمتر درمانی برای آن وجود دارد مگر در روش هایی گران. در این مطلب می خواهیم به بررسی درمان جای جوش با روشی ارزان قیمت بپردازیم.

درمان جای جوش با عصاره لیمو ترش

اگر جای جوش های تان خیلی تیره است، عصاره لیمو ترش را امتحان کنید. آب لیمو ترش تازه را به قسمت هایی که می خواهید بمالید و صبر کنید تا پوست همه آب را جذب کند. وقتی که پوست کاملاً آب لیمو را جذب کرد، پوستتان را با آب سرد بشویید.

درمان جای جوش با شنبلیله

می توانید خیلی راحت خمیری از پودر دانه های رسیده شنبلیله و آب تهیه کنید و مانند ماسک روی صورتتان قرار دهید. تا جایی که می توانید تحمل کنید، اجازه دهید این خمیر روی پوستتان باقی بماند. اگر لازم بود دوباره این کار را تکرار کنید. یا این که می توانید چند دانه شنبلیله را در مقداری آب بجوشانید، با هم ترکیبان کنید و وقتی که سردشان را به صورتتان بمالید.

درمان جای جوش با الوئه ورا

از این گیاه معمولاً برای کمک به درمان جای زخم استفاده می شود، پس تعجبی ندارد که این گیاه در درمان جای جوش های ناخوشایند بسیار موثر باشد. دست های تان را به مقدار کمی عصاره الوئه ورا آغشته کنید و سپس به پوستتان بمالید. اگر می توانید هر روز از این روش استفاده کنید.

درمان جای جوش با روغن زیتون

برای چند هفته یا در صورت لزوم چند ماه، این روغن را روی قسمت هایی از پوست که جای جوش دارد بمالید و ماساژ دهید. این روغن مانند مرطوب کننده طبیعی عمل و سطح پوست شما را نرم می کند و جای جوش ها بسیار کم رنگ می شود.

در مصرف این مواد یاده روی نکنید

مصرف موز، نارگیل، مربا، فلفل، بادمجان، ارده شیره، کنجد، عسل، چپیس، پفک، غذاهای صنعتی، غذاهای چرب، خامه، سس، شیرینی های قنادی و زرده تخم مرغ و همچنین استحمام و شست و شوی بیش از حد با آب گرم و مصرف لوازم آرایشی و کرم های نامناسب موجب بروز جوش و تشدید عوارض آن می شود.