

پرسش و پاسخ

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

دکتر فرهنگ غنی پور

فوق تخصص ار تودیدی

ویژگی‌های کفش مناسب برای کودکان چیست؟

در ابتدا لازم است به این نکته اشاره کنم که ۳۰ درصد کودکان ایرانی به دلیل پوشیدن کفش نامناسب، دچار تغییر شکل کف پایی شوند.

کفش نامناسب به سلامت کودکان آسیب می‌رساند. خستگی زودرس، ناتوانی در انجام فعالیت‌های بدنی و کمردرد از مهم‌ترین عوارض پوشیدن کفش نامناسب است.

برخی افراد غیرمتخصص، برای کودکان به اشتباه کف پای صاف را تشخیص می‌دهند؛ در حالی که کف پای بسیاری از این کودکان به دلیل پوشیدن کفش نامناسب تغییر شکل می‌دهد. کفش میچ‌دار برای کودکان تا حدود دو سالگی می‌تواند تغییرات چرخشی پا را اصلاح کند. لازم است والدین برای کودکان خود در این گروه سنی، کفش میچ‌دار تهیه کنند.

کفش با کیفیت بچه‌گانه باید سطح پاهای کودکان را به خوبی پوشش دهد، نرم و انعطاف‌پذیر باشد، تخت سفت داشته باشد و هیچ فشاری به هیچ قسمت از پای کودک به ویژه پنجه‌های او وارد نکند.

همچنین نرم و انعطاف‌پذیر بودن رویه کفش، اجازه حرکت آسان را به کودکان می‌دهد و باعث می‌شود جریان خون در پاهای آن‌ها به خوبی در گردش باشد. بسیاری از افراد برای تبلیغات کفش‌های طبی خود، به مهدهای کودک و مدارس مراجعه و با تشخیص‌های نادرست اقدام به فروش کفش‌های خود می‌کنند؛ در حالی که این مسئله مبنای علمی ندارد.

اگر کودکی مشکل تغییرات کف پا دارد، باید حتماً برای تهیه کفش طبی برای او با پزشک مشورت کرد. ورزش‌های پرشی و ژیمناستیک، فشار زیادی به استخوان‌ها و مفاصل می‌آورد و بهتر است کودکان از ۹ سالگی به بعد این ورزش‌ها را دنبال کنند.

تغذیه

خوردن سوپ قبل از غذا موجب کاهش وزن می‌شود

محققان می‌گویند اگر قصد دارید مصرف غذاهای سرشار از چربی‌های اشباع شده نظیر کره، خامه، پنیر و گوشت را کاهش دهید، خوردن سوپ قبل از وعده غذایی در این زمینه بسیار تاثیرگذار است. دانشمندان دریافته‌اند سوپ با طعم اومامی موجب بروز تغییراتی در مغز می‌شود که رفتارهای تغذیه‌ای و انتخاب غذای سالم، به‌ویژه در افراد در معرض چاقی را در پی دارد. اومامی (Umami)، یکی از ۵ مزه اصلی محسوب می‌شود. شیرینی، تلخی، شور و ترشی دیگر طعم‌ها را تشکیل می‌دهند. لغت اومامی در اصل کلمه‌ای ژاپنی به معنای «طعم خوشایند» است. مولفه اصلی طعم اومامی، گلوتمات است و به شکل مونو سدیم گلوتمات به غذاها اضافه می‌شود. انسان این طعم را از طریق گیرنده‌های ویژه‌ای که به گلوتمات حساس است درک می‌کند. این ماده به مقدار فراوان در غذاهایی مانند گوشت، ماهی، محصولات لبنی، فرآورده‌های تخمیری و همچنین افزودنی‌های تحت عنوان مونوسدیم گلوتمات (MSG) وجود دارد. با توجه به تحریک مجز اوویژه این ماده و وجود گیرنده‌های ویژه، دانشمندان اثر گلوتمات را تحت عنوان مزه‌ای جداگانه در نظر می‌گیرند.

نکات طلایی برای فرار از گرما و گرم‌زدگی

امان از گرما‌ی تابستان!

سلامت

هوا گرم شده، گرم تر هم می‌شود، سازمان هواشناسی کشور هوای گرم‌تری را برای روزهای آینده پیش‌بینی کرده است و اگر احتیاط کافی نکنیم، دچار گرم‌زدگی می‌شویم؛ خطری که در موارد حاد حتی به مرگ منجر می‌شود. بدن برای کنار آمدن با گرما از سیستم خنک‌کننده استفاده می‌کند یعنی فرد عرق می‌کند تا بدن خنک‌تر شود.

است. اگر دیدید کسی دچار گرم‌زدگی شده است، فوراً آمبولانس خبر کنید یا هر چه سریع‌تر او را به‌نز دیک‌ترین بیمارستان برسانید. نخستین اقدام، کاهش هر چه سریع‌تر دمای بدن فرد پس از آن توجه به این نکات است: لباس‌های فرد گرم‌زده را درآورید و بدن او را در آب کمی خنک‌فرو ببرید. اگر چنین امکانی وجود نداشته، با استفاده از پارچه، حوله یا اسفنج، بدن فرد را با آب سرد خیس کنید.

بعد از این اقدامات، فرد گرم‌زده را در مکان خنکی قرار دهید. پاهای وی را در محل بالاتری نسبت به بدن او قرار دهید تا خون بیشتری به‌طرف سر او برود.

دست‌ها و پاهای فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک‌شده است، به سمت مغز و مرکز بدن او برود.

بهترین و بدترین غذاها در تابستان

شیر کاکائو: مصرف شیر کاکائو در فصل گرم‌ما به‌ویژه بعد از فعالیت‌های بدنی زیاد توصیه می‌شود. با مصرف این نوشیدنی مفید بدن علاوه بر دریافت میزان قابل توجهی آب از پروتئین و کلسیم هم بهره‌مند می‌شود. با این حال حواستان باشد که شیر کاکائو از زیاد شیرین نکنید و در مصرف آن دچار افراط نشوید.

سبزیجات: مصرف سبزیجات تازه به حفظ سلامت پوست، گوارش، قلب و عروق و در کل سلامت بدن کمک می‌کند؛ با این همه در تابستان مصرف سبزیجات باید با احتیاط باشد. لازم است سبزیجات را پیش از مصرف به خوبی با آب و نمک ضدعفونی و در مصرف سبزیجات

عرق این قابلیت را دارد که برای چند دقیقه بدن را خنک نگه‌دارد، یعنی هر چند بیشتر عرق کنید، بدنتان خنک‌تر می‌شود، علاوه بر آن، عرق آرام‌بخش است و قابلیت تنظیم ضربان قلب را هم دارد و سموم بدن را دفع می‌کند. زمانی که عرق می‌کنیم، بدن آب و املاح معدنی خود را از دست می‌دهد و لازم است که تمام این عناصر جایگزین شود. بنابراین لازم است در تابستان خوب غذا بخورید، خوب آب بنوشید تا بدنتان دهیدراته نشود، یعنی آب را از دست ندهد.

علائم گرم‌زدگی

-ضعف و خستگی
-کندشدگی و درد عضلات
-استراحت و تهوع
-پوست رنگ‌پریده و چسبناک
-گرفتگی عضلات
-سرگیجه
-ضعف و غش
-ادرار زردتیر به‌یاد نازنجی
-سردرد و اسهال
بر اساس علم پزشکی، زمانی که درجه حرارت بدن از ۴۰ درجه سانتی‌گراد بیشتر شود، فرد دچار حالت تهوع، تشنج، کاهش سطح هوشیاری و کم‌آبی می‌شود.

درمان گرم‌زدگی

درمان عوارض مرتبط با گرم‌زدگی بستگی به شدت آن دارد. درمان فوری گرم‌زدگی یک فوریت پزشکی

نتایج امیدوارکننده آزمایش «واکسن HIV» در فاز انسانی

ویروس نقص ایمنی محافظت می‌کند که نشان می‌دهد ممکن است علیه HIV موثر باشد. به گزارش ایسنا، البته این بدان معنا نیست که محققان یک واکسن موثر پیدا کرده‌اند. به بیان دیگر هر چند آزمایش روی میمون‌ها دلگرم‌کننده بوده اما به آزمایش‌های بیشتری نیاز است تا نشان دهد که این دارو به‌طور موثر می‌تواند ویروس را در انسان دفع کند. گام بعدی آزمایش این واکسن روی ۲۶۰۰ زن در جنوب آفریقا ست که در معرض خطر ابتلا به HIV قرار دارند.

گروهی از دانشمندان دانشگاه هاروارد، در تلاش برای جلوگیری از ابتلا به ویروس‌های اچ‌آی‌وی به پیشرفت‌های مهمی دست یافته‌اند و آزمایش آن‌ها در زمینه یک واکسن چندمنظوره در انسان‌ها موفقیت اولیه داشته است. آزمایش واکسن HIV در فاز انسانی، دارای نتایج امیدوارکننده‌ای بوده چرا که احتمالاً می‌تواند از سرایت چندین گونه ویروس جلوگیری کند. محققان همچنین دریافتند که این واکسن، از ۶۷ درصد از میمون‌های رزوس در برابر

سلامت

لاغرکننده‌های پرکلسیم

بسیاری از خوراکی‌ها کلسیم زیادی دارد که برای چربی‌سوزی بدن بسیار مناسب است. یکی از راه‌های مناسب برای افزایش چربی‌سوزی این است که کلسیم بیشتری در وعده غذایی روزانه‌تان قرار دهید. بهتر است به جای قرص، کلسیم را از مواد غذایی طبیعی دریافت کنید. در ادامه مطلب به برخی خوراکی‌هایی که کلسیم دارد، اشاره می‌کنیم.

ارده

دو قاشق غذاخوری ارده ۱۱۲ میلی‌گرم کلسیم دارد، یعنی ۱۲ درصد نیاز روزانه.

پنیر خامه‌ای

یک انس معادل حدود ۲۸ گرم از این خوراکی ۹۸ میلی‌گرم کلسیم دارد، یعنی ۱۰ درصد نیاز روزانه.

انجیری من

پودینگ توت‌فرنگی و تخم شربتی

توت‌فرنگی‌ها را در غذا ساز بریزید و مخلوط کنید تا پوره شود.
پوره توت‌فرنگی را همراه بقیه مواد ترکیب کنید و در ظرف سرتان بریزید. روی آن را بپوشانید و برای حداقل یک ساعت داخل یخچال بگذارید.
می‌توانید شیر بیشتری بریزید. در آخر با توت‌فرنگی تازه تزئین کنید.

توت‌فرنگی تازه یا فریز شده - نصف پیمانه شیر (شیر نازگ یا با دام) - یک چهارم پیمانه تخم شربتی - ۲ قاشق غذاخوری عصاره وانیل - کمی عسل - کمی



خارج از منزل بسیار احتیاط کنید، اگر سبزی با آب آلوده شسته شود، باعث بروز بیماری‌های عفونی و گوارشی می‌شود که گاهی بسیار خطرناک و حتی غیرقابل درمان است.

طالبی: طالبی مثل هندوانه مُدر است و مصرف آن به زنان که در مقایسه با مردان دچار تغییرات هورمونی بیشتری می‌شوند، توصیه می‌شود. اما **سس‌ها:** معمولاً سالا د یا سس خوشمزه‌تر می‌شود، اما مصرف زیاد سس در تابستان می‌تواند مشکلاتی را برای سلامتی به وجود بیاورد. پیشنهاد می‌شود از مصرف سس‌ها که جزو خوراکی‌های پرکالری و حاوی مقدار بالایی نمک است، همواره خودداری کنید. مصرف سس همچنین باعث احساس نفخ و سستی می‌شود.

خطرات تهدیدکننده‌های گرم

گرم‌زدگی دردها و گرفتگی‌های عضلانی، کم‌آبی شدید و از دست رفتن آب بدن اختلال موسوم به آکنه روزاسه (آکنه دوره بزرگ‌سالی) آفتاب‌سوختگی تعریق و افزایش رطوبت پاها در داخل کفش شوره‌سر مسمومیت‌های غذایی

چند راه حل ساده برای کاهش بوی عرق

ادویه، زردچوبه، فلفل، خردل، سس گوجه‌فرنگی، پنیر کهنه، تخم‌مرغ، روغن سرخ‌شده، کالیاس، سوسیس و غذاهایی مانند آن را نخورید یا کمتر بخورید و به جای آن از سبزی تازه میوه استفاده کنید. مرتب لباس‌ها و بدنتان را بشویید. حتماً بدن خود را مرتب خشک کنید. کمتر سیگار بکشید.

چهارشنبه

دانشتني‌ها

استروژن گیاهی چیست؟

مباحث درباره تاثیرات سویا روی سلامت، بر گروهی از مواد شیمیایی موسوم به استروژن گیاهی متمرکز شده است که به‌طور طبیعی در سویا یافت می‌شود. همان‌طور که از نام آن پیداست، استروژن گیاهی، ترکیبات استروژن‌مانندی است که در گیاهان یافت می‌شود. استروژن از هورمون‌های کلیدی در بدن انسان است و برای رشد جنسی و تعدیل آن در زنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، اگرچه مردان هم به مقدار محدودی استروژن نیاز دارند و از آن بهره می‌برند. از آن‌جا که این استروژن گیاهی از لحاظ ساختاری بسیار شبیه استروژن موجود در بدن انسان است، نگرانی‌هایی را پدید می‌آورد از جمله این که ممکن است آن‌ها با گیرنده‌های مشابه استروژن در بدن پیوند خورند و موجب فعال شدن این گیرنده‌ها به‌نوعی که برای سلامت بدن مفید نباشد، شوند. در مورد خاص این نگرانی مربوط به رشد سلول‌های سرطانی است. زیرا برخی از سرطان‌ها مانند سرطان سینه از مقادیر فراوانی استروژن بهره می‌برند تا به سرعت رشد کند و گسترش یابد. در برخی موارد نیز نگرانی‌ها در زمینه تاثیر احتمالی آن بر باروری مردان است اما هیچ مطالعه‌ای برای اثبات این موضوع وجود ندارد.

چهارشنبه

پوست و مو

نکاتی که باید درباره درمان خشکی پوست بدانید

خشکی پوست یکی از مشکلات پوستی شایع است که می‌توان با تغییرات برنامه غذایی و استفاده از چند ماسک طبیعی آن را برطرف کرد.

علل اصلی خشکی پوست چیست؟

تغییرات آب و هوا به‌ویژه در فصول تابستان و زمستان، گرفتن حمام داغ، قرار گرفتن در معرض نور خورشید بدون استفاده از کرم ضد آفتاب، اختلالات تیروئید و کمبود آب بدن از علل اصلی خشکی پوست است.

برای رفع خشکی پوست چه کنیم؟

درمان خشکی پوست با مراقبت روزانه از پوست البته به صورت صحیح و کامل شروع می‌شود. روزانه دو بار صبح و عصر پوست خود را تمیز و مرطوب کنید. رطوبت پوست خود را با استفاده از مرطوب‌کننده‌های طبیعی و گیاهی افزایش دهید. مثل روغن‌های بدون رنگ ماهی یا کوسه و همچنین گلیسرین. از کرم‌های ضد آفتاب با SPF مناسب و مرطوب‌کننده استفاده کنید به‌ویژه موقع بیرون رفتن از خانه.

هر روز کیسول یا مایع روغن ماهی که شامل اسیدهای چرب ضروری یا روغن دانه کتان است، استعمال کنید. زیرا روغن ماهی پوست را نرم و انعطاف‌پذیر می‌کند. میزان استفاده از آن در هر روز ۲ قاشق سوپ‌خوری است. در روز ۱۰ تا ۱ بار یا حداقل با هر وعده غذایی از میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید. استفاده از میوه‌هایی مثل موز و پرتقال برای درمان خشکی پوست بسیار مناسب است.

