

سلامت

نابناک

چرا نباید آرایش کنیم؟

شفاف‌آلین- اگر بخواهیم مقایسه‌ای داشته باشیم میان کشورهای اروپایی و کشورهای آمریکایی که خود از تولید کنندگان مهم لوازم آرایشی بشمار می‌روند، می‌بینیم که در این کشورها زنان و دختران جوان که خود را متعلق به جوامع متمدن می‌دانند، تمایلی به استفاده از لوازم آرایشی ندارند، زیرا آنها نیازی به استفاده از این محصولات در خود احساس نمی‌کنند.

در باره علل و دلایل افزایش گرایش زنان کشورمان به استفاده از لوازم آرایشی، باید گفت که گاهی استفاده از محصولات آرایشی و همچنین استفاده از پوشش‌های نامتعارف ناشی از دلایل شخصیتی و رفتاری مانند وجود اختلالات شخصیتی، عدم اعتماد به نفس و اختلالاتی از این دست خواهد بود. در واقع می‌توان گفت که این افراد، ممکن است اعتماد به نفس ضعیفی داشته و می‌خواهند اعتماد به نفس از دست رفته خود را با استفاده از لوازم آرایشی جبران کنند. در باره دلیل بعدی باید گفت که این افراد ممکن است به توجه نیاز داشته باشند و دوست دارند در مرکز توجه دیگران قرار بگیرند و برای رسیدن به هدف خود از لوازم و محصولات آرایشی استفاده کنند.

دلیل دیگر می‌تواند این باشد که فرد تصویری کند که در چهره‌اش عیبی وجود دارد و برای از بین بردن عیوب خود و به قصد زیباتر شدن ممکن است از لوازم آرایش استفاده کند. علت دیگر می‌تواند خلأ عاطفی باشد که ممکن است این افراد به آن دچار باشند و فرد می‌خواهد بدین وسیله، خلأ عاطفی را پر کند. دلیل دیگری که می‌توان گفت این است که فرد تصور می‌کند چهره زیبایی نداشته و احساس زشتی می‌کندو زیبایی‌های چهره خودش را نمی‌بیند و برای اینکه چهره اش را زیبا کند به آرایش کردن و یا اعمال جراحی روی می‌آورد.

نکته بعدی که در باره مصرف لوازم آرایشی باید گفت این است که برخی مواد به‌کار رفته در این لوازم خطرناک بوده و تأثیر منفی بر روی ارگان‌های مختلف بدن انسان دارد. به‌عنوان مثال باید گفت که برخی از این مواد باعث بروز مشکلات پوستی مختلف می‌شوند.

همچنین برخی از مواد رایجی که در بعضی محصول‌ها یافت می‌شود، علاوه بر خشکی و التهاب پوست، درصورت مصرف زیاد می‌توانند آثار سرطان زایی نیز داشته باشند. دسته‌ای از مواد موجود در این لوازم، باعث چروک شدگی سریع تر پوست هم می‌شوند. همچنین می‌توان از ساده دیگری به‌نام فرمالدئید نام برد که در خیلی از محصولات مثل رژ لب و لاک ناخن وجود دارد که می‌تواند باعث التهاب و تحریک پوستی شده و درصورت تماس مزمن باعث ضعف عمومی شود. بویژه در مورد رژلب که در طول روز چند بار تکرار شده، احتمال دارد با خوردن هر نوع ماده غذایی مقداری از آن مستقیماً وارد بدن شود. محققان آمریکایی بتازگی به این نتیجه دست یافته‌اند که استفاده از دودنورآنها به دلیل ترکیبات موجود در آنها، خطر ابتلا به سرطان سینه و آلزایمر را افزایش می‌دهند.

پنجره

مراقب فشار خون جوانان باشیم

تیبیان- دکتر مسعود اسلامی گفت: به‌طور معمول انتظار داریم بیماری فشار خون در افراد بالای ۵۰ سال بروز پیدا کند، ولی گاهی جوانان زیر ۳۵ سال هم دچار این بیماری می‌شوند که بررسی علل و درمان آنها با افراد مسن فرق می‌کند. بعضی اوقات، زنان باردار دچار فشار خون می‌شوند که بسیار خطرناک است و تشخیص و درمان آن اهمیت زیادی دارد. کنترل فشار خون بیمارانی که سکنه مغازی کرده‌اند، بسیار مهم است.

وی افزود: در سال‌های اخیر اعمال جراحی غیرقلبی مثل جراحی شکمی، سینه، اعمال جراحی اعصاب عمده‌تر در سنین بالا صورت می‌گیرد، چون سن متوسط جامعه در حال افزایش است، بنابراین بروز عوارض قلبی هم خود به خود افزایش می‌یابد. بنابراین بیماران قبل از عمل جراحی، باید از نظر قلبی بررسی شوند تا درصورت مشکل قلبی، وضعیت آنها تا حد امکان، کنترل شود و بعد، عمل جراحی با خطر کمتری برای آنها انجام شود.



دانه‌ای خوش طعم برای دفع سنگ کلیه



شفاف‌آلین- حمید ثقفی متخصص طب سنتی گفت: هل به‌عنوان طعم دهنده مطبوع مواد خوراکی شناخته شده است،. اما دانه هل علاوه بر بو و طعم خوش خواص دارویی نیز دارد و از همه مهمتر برای تسکین دردهای گوارشی موثر

است. برخی گیاهان خاصیت دارویی دارند اما دانه هل از آن دسته از با ارزش ترین طعم دهنده‌هایی است که می‌تواند سنگ کلیه افراد را دفع کند.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: دانه هل از با

ارزش ترین طعم دهنده مخصوصا برای چسای و غذا محسوب می‌شود دانه هل بوی بد دهان را رفع می‌کند. دانه این- گیاه حاوی مواد معدنی همچون کلسیم، گوگرد و فسفر است، البته لازم به ذکر است، دانه و روغن هل در بهبودی

افرادی که به‌بیوست مبتلا هستند نقش بسزایی دارد. دانه هل فواید و خواص بسیاری دارد که دفع سنگ کلیه یکی از بیماری‌هایی است که با مصرف این گیاه بهبود می‌یابد.

فواید گنجاندن سیب زمینی در رژیم غذایی کودک



مهر- به‌گفته محققان دانشکده پزشکی بابلور تکراس، سیب‌زمینی منبع خوب پتاسیم و فیبر برای کودکان یک تا سه‌ساله است. سیب زمینی تامین‌کننده ۸درصد فیبر روزانه برای کودکان است که نقش مهمی در رشد، نمو و سلامت کلی

کودک دارد. تیرسه‌نیکلاس، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: توجه به این نکته مهم است که مصرف تمام سبزیجات، بخصوص سبزیجاتی که منبع خوب پتاسیم و فیبر هستند، در رژیم غذایی کودک گنجانده

دلیل تب نوزادم چیست؟

۴راه کاهش درد دندان درآوردن

این فقط یک همراهی با دندان درآوردن است و رویش دندان به تتهایی باعث چنین اتفاقی نمی‌شود.

همچنین در کودکانی که مشکل یا بیماری خاصی ندارند، معمولاً در محل رویش دندان‌ها خونریزی اتفاق نمی‌افتد. به والدین توصیه می‌کنیم زمانی که کودک دچار مشکلی مانند تب یا اسهال شدید می‌شود، حتماً به پزشک مراجعه کنند و این مشکلات را به حساب دندان درآوردن نگذارند.

روش‌های قدیمی چقدر موثر است؟

بعضی‌ها گردنبندهای خاصی برای کاهش درد دندان درآوردن دارند و می‌گویند اگر آن گردنبند را به گردن کودک بینندازید، هیچ مشکلی نخواهد داشت. باورش کمی سخت است، اما هستند کسانی که از این روش‌ها هم کمک می‌گیرند. در حالی که دکتر صادقیان می‌گوید چنین روش‌هایی هیچ پایه و اساس علمی

ندارد و نمی‌تواند صحیح باشد.

گروه دیگری هم هستند که به روش‌های دیگری روی می‌آورند؛ مثلاً یک تکه گوشت کباب‌شده یا برشی از لیموترش را به کودک می‌دهند تا به لثه‌اش بکشد و آرام‌تر شود که این روش هم به گفته دکتر صادقیان صحیح نیست، زیرا ممکن است کودک این مواد غذایی را بی‌لعلد یا خوراکی‌ها آلوده شود و کودک ماده آلوده را به لثه‌اش بکشد. بر همین اساس، وی توصیه می‌کند از زل‌های نیمه‌تراکمی که با همین هدف ساخته شده استفاده کنید تا این خطرات هم برای کودک پیش نیاید.



فواید گنجاندن سیب زمینی در رژیم غذایی کودک

شود. عادات غذایی در دوران کودکی معمولاً تا دوران بزرگسالی ادامه می‌یابند، از اینرو تشویق کودکان به خوردن سبزیجات و لذت بردن از آنها باعث می‌شود که تا بزرگسالی هم از فواید تغذیه‌ای آنها بهره‌مند شوند. این تحقیق اثبات می‌کند که کودکان ۳ تا ۶ساله تنها ۶۷درصد از پتاسیم مورد نیاز و ۵۵درصد از فیبر مورد نیازشان را مصرف می‌کنند. همچنین این مطالعه نشان می‌دهد معمولاً کودکان، اکثر سبزیجات موجود در وعده ناهارشان را مصرف نمی‌کنند.

این دندان‌ها را به حال خود نگذارید

با خودتان نگویید دندان شیرری برای خراب شدن است، باید خراب شود، بیفتند و جای آن دندان اصلی دربیاید. این دندان‌ها هم ممکن است بیوسد، خراب شود و در نتیجه مشکلات بیشتری و بزرگ‌تری برای کودک به وجود می‌آورد.

پس آنها را به حال خودشان رها نکنید و به فکر رعایت بهداشت دندان‌های شیری هم باشید. متخصصان توصیه می‌کنند زمانی که دندان‌های کودک در حال رویش است، با استفاده از دستمالی تمیز و مرطوب لثه‌اش را پاک کنید و زمانی که دندان از لثه بیرون می‌آید هم از یک مسواک نرم و مرطوب که مخصوص کودک است، کمک بگیرید. البته یادتان باشد در این سنین نیازی به استفاده از خمیردندان هم نیست.

۴راه کاهش درد دندان درآوردن

لته‌های کوچک و نرم کودک تحمل درد زیاد دندان درآوردن را ندارد و به همین دلیل، این فرشته‌های کوچک همیشه با بی‌قراری و گریه و مریض شدن این دوران را سپری می‌کنند. برای اینکه بتوانید تا حدی این دردها را از وجود فرزند دلبند خود دور کنید، بد نیست راهکارهای زیر را نیز امتحان کنید.

۱- پارچه حوله‌ای نرم‌دار

پارچه حوله‌ای خیس و سرد یکی ار روش‌های خوب برای تسکین درد درآوردن دندان است. این پارچه را روی لته‌های کودک قرار دهید تا بچود. حتی می‌توانید یک تکه یخ هم میان پارچه بگذارید و محکم ببندید تا خدای نکرده در گلوئی کودک نبرد و سپس پارچه را در دهان کودک بگذارید تا بچود. برای این منظور می‌توانید پارچه را در چسای بایونه خیس کنید و در یخچال قرار دهید تا سرد و خنک بماند. یا حلقه‌های پلاستیکی که برای دندان درآوردن کودکان است را نیز در یخچال قرار دهید تا سرد شود. سپس به کودک بدهید تا بچود.

۲- دندونی

برای کودکانی که از درد لته‌رنج می‌برند، می‌توانید دندونی‌های لرزان خریداری کنید. انواعی از دندونی وجود دارند که با گاز گرفتن کودک، شروع به لرزش می‌کنند و این مساله بسیار برای کودک خوشایند و دوست‌داشتنی است. برای اینکه باعث تسکین دردش هم بشود، آن در یخچال قرار دهید تا سرد شود.

۳- غذاهای منجمد

سرما و یخ به کاهش درد لته کودکانی که در حال دندان درآوردن هستند بسیار کمک می‌کند. می‌توانید غذاهایی که کودک در آن سن مجاز به خوردن آنهاست را در فریزر منجمد کنید تا کودک آنها را بچود و سرمای آن درد دندانش را کاهش دهد. موز یخ‌زده یا شیر منجمد نیز روش‌های خوبی برای کم کردن درد هستند.

۴- پستانک در یخ

برای کودکانی که پستانک می‌خورند می‌توانید پستانک آنها را در فریزر منجمد کنید تا هنگام مک زدن آن، سرمای موجود باعث بی‌حس شدن لته‌ها و کم شدن درد آنها شود.

هر شش ماه فلورایدترایی کنید

فارس- مجیدحمیدی‌زاده دندانپزشک گفت: یک راه برای محکم کردن دندان‌ها فلوراید ترایی است، استفاده از وارنیش‌های فلوراید به‌عنوان کام‌بعدی است که هرچه فرد نابالغ‌تر باشد موثرتر خواهد بود پس به این مشکل می‌توان فلوراید ترایی یا وارنیش فلوراید را هر شش ماه یا یک سال یکبار انجام داد. راه دیگر پیشگیری از تخریب دندان فیشورسیلنت یا شیاربند است؛ وقتی روی سطح دندان‌های جوانه شیارهای قهوه‌ای ایجاد می‌شود طول و عرض آن بیشتر می‌شود که به مرور باعث تخریب دندان خواهد شد و به عاج می‌رسد که نیازمند درمان‌های جدی‌تر مانند شیاربند هستیم. وی افزود: بسیاری از ما عادت داریم که در میان وعده‌های اصلی میان وعده‌هایی بخوریم که این خورده خوری‌ها مشکلات بزرگ ما هستند و می‌تواند باعث ایجاد مشکلات دندان برای ما شوند همچنین مواد قندی به ویژه مواد چسبنده که به راحتی از روی دندان پاک نمی‌شوند را مصرف می‌کنیم.

