

چند نکته درباره دندان درآوردن کودکان

ایسنا- دکتر لیلا بصیر دندان‌پزشک گفت: دندان درآوردن کودکان فرآیندی فیزیولوژیکی است که موجب تغییراتی در دهان کودک می‌شود. بعضی از کودکان این فرآیند را به آسانی پشت سر می‌گذارند و گاهی اوقات حتی خانواده هم متوجه آن نمی‌شود، اما دندان درآوردن در برخی کودکان با مشکلاتی مانند آبریزش دهان، بالا رفتن درجه حرارت بدن به صورت تب یا مشکلات گوارشی همراه خواهد بود. وی افزود: عدم تمایل به غذا خوردن و کم اشتها شدن به دلیل خارش‌های زیاد لثه، از دیگر مشکلات دندان درآوردن در برخی کودکان است. البته این علائم در کودکان متفاوت است، به این ترتیب که برخی از آن‌ها علائم کمتر و برخی دیگر علائم بیشتری را از خود نشان می‌دهند. باید توجه داشت که مشکلات ناشی از دندان درآوردن کودکان فرآیندی طبیعی است و نباید موجب دستپاچگی والدین شود. وی با اشاره به چگونگی درمان و تسکین درد رویش دندان در کودکان، گفت: برای درمان تب کودک در این هنگام، والدین می‌توانند از تب‌برها استفاده کنند. اینکه قدیمی‌ها برای تسکین درد و خارش ناشی از رویش دندان‌ها در کودکان، قندروی لثه آن‌ها می‌ساییدند، کار اشتباهی است؛ زیرا هم موجب آسیب به لثه می‌شود و هم منجر به شیرین شدن ذائقه کودک خواهد شد.

وی افزود: استفاده از ژل‌های بی‌حس کننده برای تسکین درد صرفاً برای کودکانی که خیلی زیاد از رویش دندان درد می‌کشند، مجاز است؛ زیرا با توجه به در حال رشد و تکامل بودن سیستم مغز و اعصاب کودکان، استفاده زیاد از موادی حس‌کننده، بر سیستم عصبی آن‌ها تأثیر خواهد داشت.

وی عنوان کرد: رویش دندان در کودکان به طور معمول از چهار تا شش ماهگی تا پایان دو سالگی ادامه خواهد داشت و تا این زمان، کودک باید ۲۰ دندان شیری داشته باشد؛ با این وجود دیر یا زود شدن چند ماهه این روند نگران‌کننده نیست؛ زیرا رویش دندان مسئله‌ای ارثی است و برخی زودتر و برخی دیرتر دندان درمی‌آورند.

وی با اشاره به زمان آغاز استفاده از مسواک برای کودکان اظهار کرد: شعار سازمان بهداشت جهانی (WHO) می‌گوید «دندان‌های خود را مسواک بزنید حتی اگر یک دندان باشد». بنابراین از زمان رویش اولین دندان کودک باید مسواک زدن آغاز شود. قبل از دو سالگی باید دندان‌های کودکان با مسواک‌های مخصوص نوزادان و بدون خمیردندان به صورت مایشی تمیز شود تا مسواک زدن برای آن‌ها به عادت تبدیل شود.

بصیر افزود: بعد از دو سالگی باید از خمیردندان مخصوص کودکان که حاوی فلوراید نیز باشد به میزان یک لپه روی مسواک استفاده شود. از زمان رویش دندان در کودک و حتی قبل از آن، پلاک‌های باکتریال و لایه‌های چسبنده‌ای که با چشم قابل دیدن نیستند، در لثه کودک تشکیل شده و رسوب می‌کند توصیه می‌شود تا قبل از شش سالگی، خود والدین دندان‌های کودکانشان را مسواک بزنند.

پنجره

چه بخوریم تا قلب سالمی داشته باشیم؟

ایسنا- متخصصان تغذیه برای سلامتی قلب و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی پنج غذای مفید را معرفی کرده‌اند: سالمون: این ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ است و برای قلب غذای مفیدی محسوب می‌شود. دو بار خوردن این ماهی روغنی در هفته توصیه می‌شود. ذغال اخته: این ماده سرشار از فیبر و ویتامین C است که قلب را در مقابل بیماری‌ها محافظت می‌کند. همراه یک وعده غذای سبوس دار و با سایر میوه‌جات مصرف کنید.

گردو: برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی مصرف هفتگی حداقل پنج اونس گردو توصیه می‌شود. بلغور جو دو سر: این خوراکی غنی از نوعی فیبر است که کلسترول LDL را از بین می‌برد و منبع خوبی برای انرژی محسوب می‌شود. شکلات تلخ: این خوراکی می‌تواند فشار خون را تحت کنترل در آورده و با لخته‌های خونی مبارزه کند؛ چراکه با داشتن آنتی اکسیدان مانع از تجمع کلسترول‌های بد می‌شود.



اگر می‌خواهید کبد چرب نداشته باشید بخوانید

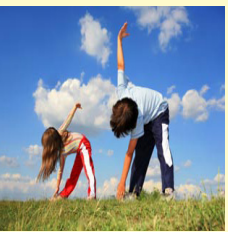


تستیم- فاطمه نجات‌بخش دستیار تخصصی طب سنتی گفت: کبد چرب از متداول‌ترین بیماری‌های کبدی است و تجمع چربی از خصوصیات اصلی این بیماری محسوب می‌شود. تجمع چربی در کبد موجب تسریع در بروز التهاب و در موارد پیشرفته موجب سیروز کبدی می‌شود. می‌توان گفت که ۳۰ درصد افراد جامعه ایرانی مبتلا به کبد چرب غیرالکلی هستند. وی افزود: استفاده بیش از حد غذاهای با طبع سرد احتمال بروز کبد چرب را افزایش می‌دهد، به خصوص اگر

فردی دچار مشکلات گوارشی باشد غذاهایی با طبع سرد بیشتر مشکل آفرین است. مصرف انواع ترشی، لبنیات، به ویژه ماست و دوغ، میوه‌های طبع سرد، مصرف آب همراه با غذا، مصرف بیش از حد آب یخ مصرف بیش از حد غذاهای غلیظ مانند کله‌پاچه، حلیم، آش رشته، ماکارونی، لازانیا، پاستا، مایه، فست‌فودها، برنج و ماهی در بروز کبد چرب مؤثر است. مصرف بیش از حد شیرینی‌های مصنوعی و قنادی چرب و خیلی شیرین خود در بروز کبد چرب مؤثر است.

فردی در موارد پیشرفته موجب سیروز کبدی می‌شود. می‌توان گفت که ۳۰ درصد افراد جامعه ایرانی مبتلا به کبد چرب غیرالکلی هستند. وی افزود: استفاده بیش از حد غذاهای با طبع سرد احتمال بروز کبد چرب را افزایش می‌دهد، به خصوص اگر

برای پاکسازی و باز کردن منافذ بدن ورزش کنید



ورزش از نظر کمیت به سه دسته تقسیم می‌شود: اول اینکه ورزش فراوان انجام شود و یا ورزش کم انجام شود و در نهایت ورزش در اعتدال نه زیاد و نه کم صورت پذیرد. ورزش برای استوار کردن و توانمند کردن بدن بسیار اهمیت دارد.

ورزش فقط دویدن یا ورزش‌های باشگاهی نیست، نگاه کردن به خطوط ریز هم نوعی ورزش برای چشم است، حتی آواز خواندن نوعی ورزش برای تقویت حنجره است و مطالعه کردن ورزش برای تقویت ذهن محسوب می‌شود.

سیدجواد علوی کارشناس طب سنتی اظهار داشت: ورزش راهی برای دفع مواد زائد بدن است؛ از دیدگاه ابوعلی سینا ورزش از مهم‌ترین تدابیر حفظ سلامتی است. ورزش از لحاظ کیفیت به سه دسته سخت و دشوار، آسان و میانه تقسیم‌بندی می‌شود. ورزش سخت و دشوار مانند بار برداشتن، کشتی گرفتن سخت که این گونه کارها در ذات خود سخت و دشوار است ولی کارهایی مانند طبل زدن که به بدن فشار زیادی وارد می‌شود در ذات خود سخت و دشوار نیست.

سیدجواد علوی کارشناس طب سنتی اظهار داشت: ورزش راهی برای دفع مواد زائد بدن است؛ از دیدگاه ابوعلی سینا ورزش از مهم‌ترین تدابیر حفظ سلامتی است. ورزش از لحاظ کیفیت به سه دسته سخت و دشوار، آسان و میانه تقسیم‌بندی می‌شود. ورزش سخت و دشوار مانند بار برداشتن، کشتی گرفتن سخت که این گونه کارها در ذات خود سخت و دشوار است ولی کارهایی مانند طبل زدن که به بدن فشار زیادی وارد می‌شود در ذات خود سخت و دشوار نیست.

چرا ایرانی‌ها ۱۰ سال زودتر سक्ته می‌کنند؟

به بهانه مرگ ناباورانه کاپیتان جوان پرسپولیس

شناسایی عوامل خطر

به گفته دکتر سیدیان، افزایش سن، فشارخون و چربی بالا، دیابت، کشیدن سیگار، بیماری‌های قلبی، عدم تحرک کافی، استرس‌های زیاد و... از مهم‌ترین علل سक्ته‌های مغزی محسوب می‌شوند و افرادی که به نوعی با این موارد درگیر هستند، بیش از دیگران در معرض خطر قرار دارند.

«افراد در ایران ۱۰ سال زودتر از دیگر کشورها به سक्ته مغزی مبتلا می‌شوند.» این خبری بود که چند روز پیش، از قول رئیس مرکز سیاستگذاری سلامت استان فارس در حاشیه دومین کنفرانس بین‌المللی سक्ته مغزی در ایران مطرح شد.

به گفته دکتر کامران باقری لنگرانی، کم‌تحرکی، مصرف بی‌رویه نمک و چربی، چاقی، استعمال دخانیات و در مجموع رژیم نامناسب غذایی عواملی برای حرکت به سمت سक्ته‌های مغزی محسوب می‌شوند؛ در حالی که همه این موارد در جامعه ما رو به افزایش است، به‌ویژه چاقی که در دو دهه گذشته در کشور دو برابر شده و این زنگ خطری برای افزایش سक्ته‌های مغزی

به حساب می‌آید. به بهانه این خبر، سक्ته مغزی را زیر ذره‌بین قرار می‌دهیم و به همه جوانب این بیماری می‌پردازیم. براساس آمار، سक्ته در دنیا دومین عامل مرگ و میر و در ایران چهارمین عامل است. در واقع بیماری‌های قلبی، تصادفات، بیماری‌های بد تولد و سक्ته

چهار عامل مرگ و میر است. ایرانی‌ها از نظر تعداد مطلق در رتبه دوم مرگ و میر ناشی از سक्ته قرار دارند. باید بدانید سक्ته مغزی یک عارضه عروقی است که باعث آسیب به قسمتی از مغز شده و به دو دلیل عمده ایجاد می‌شود. یکی اینکه ممکن است بر اثر عواملی مجرای رگ بسته شود و خون به مغز نرسد. حالت دوم این است که با پارهدش رگ، خونریزی داخل مغز ایجاد

شود که البته هر یک از این حالت‌ها، دلایل خاص خود را دارند. به عنوان مثال یکی از دلایل پارهدش رگ، فشار خون بالاست اما در مورد بسته شدن رگ باید موارد دیگری را بررسی کرد.

دکتر مازیار سیدیان متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گوید: گاهی یک لخته یا ماده‌ای که باعث انسداد می‌شود از قسمت دیگری از بدن مثل قلب جدا و با وارد شدن به عروق مغزی، باعث بسته شدن این عروق می‌شود که به آن آمبولی می‌گویم. گاهی نیز رسوبات یا موادی مثل چربی‌ها، داخل رگ انسداد ایجاد می‌کنند و باعث سक्ته مغزی می‌شوند.

همچنین در برخی مواقع به علت گرفتاری در رگ و در نتیجه مختل شدن جریان خون سक्ته ایجاد می‌شود. از طرفی سक्ته می‌تواند ناشی از پارگی رگی باشد که خونریزی مغزی ایجاد کرده است. در هر صورت، دلیل سक्ته مغزی هر کدام از این موارد که باشد، باید دقت داشت که با وقوع سक्ته مغزی، بیمار در خطر مرگ و میر قرار خواهد گرفت.

موقت بسته و دوباره باز شده است و فرد باید سریع به اورژانس منتقل شود چون در غیر این صورت ممکن است سक्ته مغزی رخ دهد. البته وقتی فرد با سक्ته درجا مواجه می‌شود واقعا نمی‌توان اقدامات خاصی انجام داد و باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن به اورژانس انتقال داده شود.

مناسفانه باور غلطی وجود دارد که بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر فردی مبتلا به بیماری فشارخون بالا سक्ته سرد سریع باید فشار او را پایین بیاورند اما در واقع این کار می‌تواند بسیار خطرناک باشد. در عین حال، افراد بعد از بروز علائمی مثل بی‌حسی یا ضعف دست و پا و صورت، اشکال در صحبت کردن یا درک گفتار و اغتشاش شعور ناگهانی، اشکال ناگهانی در بینایی و راه رفتن، سرگیجه و سردرد شدید ناگهانی بدون علت مشخص باید بلافاصله به اورژانس منتقل شوند تا از بروز سक्ته و به دنبال آن از مرگ سلول‌های مغزی جلوگیری شود.

اصل طلایی درمان

به گفته دکتر سیدیان، روند درمانی در سक्ته‌های مغزی به نوع، محل و حجم سक्ته بستگی دارد. در سक्ته‌های کوچک اگر فرد عوامل خطر را برطرف کند، می‌تواند تا آخر عمر یک زندگی عادی داشته باشد اما در بعضی اوقات سक्ته‌ها بزرگ هستند و ناتوانی شدیدی ایجاد می‌کنند. حتی گاهی دیده می‌شود یک خونریزی بزرگ در مغز باعث جابه‌جایی مغز می‌شود و فرد را از پای درمی‌آورد اما به طور کلی اگر فرد شانس بیاورد و سक्ته اول خیلی بزرگ نباشد و زمان طلایی درمان را از دست ندهد، شانس

زنده ماندن او بعد از سक्ته بسیار بالاست.

به عبارتی برای درمان و جلوگیری از عوارض پس از سक्ته مغزی یک زمان طلایی سه تا چهار ساعته وجود دارد که اگر همه اقدامات لازم پزشکی به بیمار مبتلا تا قبل از این چهار ساعت ارائه شود، شانس بازگشت به زندگی این بیمار زیاد است. در غیر این صورت به احتمال زیاد دچار مشکلاتی از جمله فلج، فراموشی و وابسته بودن به دیگران تا آخر عمر یا حتی مرگ می‌شود. بد نیست بدانید مشکل عمده بیماران سक्ته مغزی این است که خیلی دیر به بیمارستان مراجعه می‌کنند طوری که بیشتر آن‌ها زمان طلایی را از دست می‌دهند.

در واقع آن قدر برای بیماری‌ها و مشکلات قلبی اطلاع‌رسانی شده است که اگر کسی به عنوان مثال دست چپش درد بگیرد، احتمال مشکل قلبی را می‌دهد و در اکثر مواقع تلاش می‌کند هر چه سریع‌تر به پزشک مراجعه کند اما در مورد سक्ته مغزی، اگر کسی به طور ناگهانی دچار اختلال در صحبت کردن شود ممکن است متوجه سक्ته مغزی نشود.

فراموش نکنید در صورت بروز سक्ته مغزی برگرداندن اندام فلج شده به کمک فیزیوتراپی، شننا و آب‌درمانی صورت می‌گیرد و همیشه هم برگشت به صورت صددرصدی نیست.

در این میان نباید فراموش کنیم که ۹۰ درصد این عوامل خطر قابل پیشگیری هستند. به عنوان مثال تا حد زیادی با پیروی از سبک زندگی سالم می‌توان جلوی بروز دیابت نوع ۲، چربی، فشارخون بالا، چاقی و... را گرفت. همچنین افراد می‌توانند به خاطر سلامتشان سیگار را ترک کنند، فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند و تا حد ممکن از استرس دور بمانند تا احتمال سक्ته مغزی در آن‌ها به حداقل برسد.

علائم را بشناسید

افراد باید بدانند در بسیاری از موارد، قبل از سक्ته مغزی علائمی به عنوان پیش‌درآمد سक्ته بروز می‌کند و به گفته دکتر سیدیان مهم این است که افراد این علائم را بشناسند و سریع و صحیح عمل کنند. گاهی فردی از خواب بیدار می‌شود و احساس می‌کند نیمه چپ یا راست بدنش لمس شده و به خوبی کار نمی‌کند و بعد از گذشت چند لحظه هم برطرف می‌شود. این علائم می‌تواند نشانگر این موضوع باشد که یک رگ درون مغز به صورت

توصیه‌های مهم حفظ تندرستی در پاییز

تستیم- ناصر رضایی‌پور دستیار تخصصی طب سنتی گفت: افراد با مزاج سرد و خشک خود را از هوای خشک پاییز محافظت و پوست خود را با روغن بادام شیرین چرب کنند. سردمزاجان از مصرف غذاهای کنسروی، یخ‌زده و مانده پرهیز کنند. کاهش نزدیکی جنسی، نوشیدن آب سرد، پرهیز از غسل با آب سرد و نشستن در آن از دیگر اقداماتی است که سردمزاجان را از سردی و خشکی پاییز مصون نگه می‌دارد.

وی افزود: پرهیز از اقداماتی نظیر فصد، حجامت بی‌دلیل، خوابیدن با شکم پُر و خوابیدن در مجاورت هوای سرد در ارتفاعی سطح ایمنی بدن در پاییز مؤثر است. استفاده از عطر گل‌های خوشبو مانند گلاب، نرگس و یاس در فصل پاییز در حفظ سلامت روح و جسم بسیار مفید است. در این فصل باید بدن را از سرمای بامدادی و گرمای میانه روز حفظ کرد و از پرخوابی، پرنوشی، پرخوری و خواب روز تا حد امکان اجتناب کرد.



تأثیر مصرف میوه در کاهش سرماخوردگی

فارس- سیدعلی کشاورز متخصص تغذیه گفت: برای درمان سرماخوردگی مصرف مایعات گرم، انواع سوپ و آش توصیه می‌شود که شیر و چای در این میان تأثیر بیشتری داشته و خوردن میوه نیز به دلیل وجود ویتامین‌های مختلف آن در تقویت سیستم ایمنی مؤثر است. افرادی که بیشتر از سایرین میوه مصرف می‌کنند، کمتر دچار سرماخوردگی می‌شوند. مصرف شلغم در زمان سرماخوردگی بسیار توصیه می‌شود و بخور آن نیز برای باز شدن سینوس‌ها و رفع گرفتگی بینی مؤثر است. شلغم سرکه را تسکین می‌دهد و آب شلغم نیز قند خون را پایین می‌آورد همچنین افراد در صورتی که گلو درد دارند، قرقره آب پخته شلغم برای آن‌ها توصیه می‌شود. بهترین شیوه برای تهیه شلغم که ویتامین و خواص درمانی آن حفظ شود، بخارپز کردن آن است. در این شرایط تمام خواص درمانی شلغم حفظ می‌شود. مصرف انواع سبزی و میوه به ویژه به صورت پخته، کمک می‌کند تا سرماخوردگی زودتر رفع شود.

