

سلامت

هفت بوگیر خوردنی

یکی از بهترین راه‌های رفع بوی بدن، مصرف فراوان آب سالم و خنک است. متخصصان سلامت، مصرف آب فراوان را برای دفع سموم بد بوی بدن از درون کبد، کولون و کلیه، توصیه می‌کنند. افزودن کمی آب لیمو به یک لیوان آب و مصرف آن اول صبح برای سم‌زدایی از دستگاه گوارش مفید است.

پروبیوتیک: ماست و کفیر منابع پروبیوتیک است؛ از طرفی مواد غذایی تخمیر شده مانند سرکه سیب، مانع از فعالیت باکتری‌های مضر می‌شود. کلروفیل: کلروفیل را خنثی‌کننده طبیعی بوی بد بدن می‌دانند. سبزی‌هایی مانند گشنیز، جعفری، برگ‌های سبز دیگر و چای سبز خاصیت سم‌زدایی دارد. بنابراین مصرف مواد غذایی غنی از کلروفیل، درمان طبیعی برای رفع بوی بدن و دهان است.

سیر: به نقل از Readers digest اگر چه سیر بوی قوی دارد اما از بدن در برابر ویروس های متعدد و بیماری‌هایی باکتریایی که باعث بوی نامطبوع می‌شود، محافظت می‌کند. مصرف سیر خطر بروز برخی از سرطان‌های سیستم گوارشی را کاهش می‌دهد. آلیسین نوعی فیتو کمیکال است که دارای خاصیت قوی آنتی‌اکسیدانی و ضد باکتریایی است.

از خوردن قند تصفیه شده پرهیزید: متخصصان، بوی بد بدن (بوی دهان و عرق) را با میزان پایین باکتری‌های مفید ارتباط می‌دهند. نتایج سال‌ها تحقیق نشان می‌دهد افرادی که برنامه غذایی سرشار از قند تصفیه شده دارند و به‌طور مکرر از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنند، از بوی نامطبوع بدن رنج می‌برند. مصرف آنتی‌بیوتیک و قند تصفیه شده باعث کاهش باکتری‌های سالم روده می‌شود و قارچ‌ها زمینه رشد پیدا می‌کنند.

روی: از روی به‌عنوان ماده اصلی در تهیه لوازم بهداشتی از جمله خمیر دندان و دندودرانت استفاده می‌شود. این ماده نقش اصلی در روند سم‌زدایی و تنظیم آن دارد. روی، خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد از این رو از سلول‌های بدن در مقابل آسیب رادیکال آزاد محافظت می‌کند. خوردن غذاهای غنی از روی مانند مغز میوه، تخمه کدو و غذای دریایی باعث خوشبو شدن بدن می‌شود.

منگنز: این ماده طبیعی که معمولاً در برنامه غذایی چندان به آن اهمیت داده نمی‌شود، نقش مهمی در عملکرد مختلف بدن از جمله حفظ حافظه، کنترل و رفع بوی نامطبوع بدن دارد. مواد غذایی سرشار از منگنز شامل برگ‌های سبز پرنگ، ماهی، لوبیا، آواکادو، موز، مغز میوه، غلات سبوس‌دار و شکلات تلخ است. در سال ۱۹۲۸ یک پروفیسور جراح فرانسوی دریافت که بوی نامطبوع بدن (عرق یا دهان) با مصرف مکمل‌های این ماده از بین می‌رود. این ماده مانند یک دندودرانت طبیعی عمل می‌کند و فلور طبیعی روده را افزایش می‌دهد در نتیجه بوی بدن و دهان از بین می‌رود.

آشنایی با خواص اعجاب انگیز بلوبری

می‌یابد.

انتوسیانین‌های بلوبری که به آن رنگ مات آبی می‌دهد، به رادیکال‌های آزاد (عامل سرطان) حمله کرده و مانع از رشد سلول‌های سرطانی می‌شود. خوردن تنها نیم فنجان از این میوه در روز این نقش

را به خوبی برآورده می‌کند. این میوه مانع از مشکلات مغزی نظیر از دست دادن حافظه می‌شود و این به خاطر آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئید‌های موجود در این میوه است.



شفاف‌آنانلین - بلوبری در کاهش کلسترول و ارتقا سطح گلوکز خون موثر است. آنتی‌اکسیدان موجود در بلوبری روش ذخیره بدن و برداشش گلوکز یا قند را تغییر می‌دهد. بنابراین خطر ابتلا به دیابت و بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این میوه باعث نرمی پوست می‌شود. این میوه مثل کران‌بری حاوی ترکیباتی است که مانع از چسبیدن باکتری‌ها به دیواره مثانه می‌شود. بنابر این امکان عفونت مثانه کاهش

ضررهای تنقلات بی‌ارزش برای کودکان

این تنقلات و در مقابل محدودیت دسترسی به تنقلات سالم و عدم آشنایی والدین با تهیه‌میان وعده‌های مفید خود از عللی است که موجب مصرف تنقلات بی‌ارزش بین کودکان شده است. باید دانست که طبع کودکان گرم‌تر است و تمام تنقلات صنعتی مانند چیپس و



پفک دارای طبع سرد و خشک است که این سردی و خشکی مانع رشد کودکان می‌شود. اگر کودکان از مواد غذایی گرم‌تر مانند بادام، انجیر، موز و... استفاده کنند، رشدشان بهتر خواهد شد و توان یادگیری آنان افزایش پیدا می‌کند.

تستیم - مریم السادات پاک‌نژاد، دستیار تخصصی طب سنتی گفت: نقش تغذیه در رشد جسمی، ذهنی و عملکرد تحصیلی کودکان بسیار اهمیت دارد. طبق بررسی‌های انجام شده سهم قابل توجهی از انرژی روزانه کودکان از میان وعده‌ها تأمین می‌شود

که مفید و مغذی بودن این مواد غذایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وی افزود: تمایل روزافزون کودکان به مصرف تنقلات ناسالم که بیشتر ناشی از جذابیت‌های ظاهری و تبلیغات گسترده تجاری است، در دسترس بودن

چرا زایمان طبیعی؟

این مادران در مراقبت از نوزاد مسلط‌تر هستند

زایمان طبیعی با جراحی، تفاوت‌های مهمی در مراقبت از نوزاد دارد.

هنوز هورمون‌هایی مانند لاکتوژن، گلیکوژن و پرولاکتین در بدنش به اندازه کافی تولید نشده تا شیر ترشح شود، با به دنیا آمدن نوزاد قادر به شیردادن نیست و معمولاً این گروه مادرانی هستند که دائم احساس گناه می‌کنند که چرا شیر ندارند یا نمی‌توانند به فرزندشان شیر بدهند.

او افزود: در مقابل این وضعیت، مادرانی که زایمان طبیعی فیزیولوژیک می‌کنند؛ یعنی درد زایمان خود به خود شروع می‌شود و زایمان توسط مامایی انجام می‌شود که تلاش می‌کند کمترین مداخله را انجام دهد، مادرانی با اعتماد به نفس بیشتر و مسلط‌تر در شیردهی و مراقبت نسبت به مادرانی که جراحی شده‌اند. کمتر دچار مشکلات پس از زایمان

زایمان طبیعی با جراحی، تفاوت‌های مهمی در مراقبت از نوزاد دارد.



می‌شوند. بنابراین توصیه اکید می‌شود که مادران اجازه دهند خود نوزاد زمان تولدش را تعیین کند.

زایمان ممکن است تا هشت ساعت هم طول بکشد؛ خسته نشوید

رئیس انجمن مامایی با بیان اینکه زمانی که بچه‌ای خودش زمان تولدش را مشخص می‌کند، مادر باید احساس درد زایمان داشته باشد یا کیسه آبش پاره شود، ادامه داد: این علامت رسیدگی بچه است. همچنین وقتی درد شروع می‌شود، مادران باید اجازه دهند روند زایمان با حوصله طی شود؛ زیرا روند زایمان ممکن است تا هشت ساعت هم طول بکشد و مادران نباید خسته شوند، عجله کنند یا نگران شوند؛ چرا که در پروسه تولد، نوزاد خودش را آرام‌آرام برای زندگی خارج از رحم آماده می‌کند. آفرینش خداوند مقدر کرده که بچه از کانال زایمان عبور کند و جالب است که علم هم این موضوع را تأیید کرده است.

خداکرمی با تأکید بر ای که غیرعلمی است که خودمان زمان تولد بچه را تعیین کنیم، اظهار داشت: اگر بچه خود به خود به دنیا بیاید، مادر دوره پس

زایمان طبیعی با جراحی، تفاوت‌های مهمی در مراقبت از نوزاد دارد.



زایمان طبیعی یا جراحی و سزارین؟ شاید برای برخی جراحی یک امر اجتناب‌ناپذیر باشد ولی برای اغلب مادران این گونه نیست. این در حالی است که آمارها حکایت از آن دارد که مادران بسیاری در کشورمان ترجیح می‌دهند به جای وضع حمل طبیعی، خود را به تیغ جراحی بسپارند و به جای آنکه منتظر بمانند کودکشان زمان تولدش را تعیین کند، دکترشان این زمان را تعیین کند. این در حالی است که متخصصان برای زایمان طبیعی امتیازاتی برمی‌شمارند که زایمان غیر طبیعی از آن‌ها محروم است.

ناهید خداکرمی، رئیس انجمن مامایی با توصیه زایمان طبیعی به مادران، گفت: مادرانی که زایمان طبیعی فیزیولوژیک می‌کنند، یعنی درد زایمان خود به خود شروع

می‌شود و زایمان توسط مامایی انجام می‌شود که تلاش می‌کند کمترین مداخله را انجام دهد، مادرانی با اعتماد به نفس بیشتر و مسلط‌تر در شیردهی و مراقبت از نوزاد هستند و نسبت به مادرانی که جراحی شده‌اند، کمتر دچار مشکلات پس از زایمان می‌شوند. بنابراین توصیه اکید می‌شود که مادران اجازه دهند خود نوزاد زمان تولدش را تعیین کند.

خداکرمی با اشاره به مراقبت‌های بعد از زایمان به «مهرخانه» افزود: در کلاس‌های آمادگی دوران بارداری سه جلسه برای توانمندسازی مراقبت‌های پس از زایمان برگزار می‌شود که درباره شیردهی، مراقبت از نوزاد، بازگشت به وضعیت قبلی مادر و آموختن مهارت‌های مادری است. در پروتکل‌های وزارت بهداشت هم مراقبت‌های بارداری دیده شده است؛ زیرا تا ۴۰ روز بعد از زایمان همچنان مادر را به عنوان کسی که نیاز به مراقبت‌های ویژه دارد، در نظر می‌گیریم. علاوه بر آن در صورتی که مادر بخواهد، می‌تواند از ویزیت در منزل برخوردار شود؛ یعنی مامایی که تحت نظرش بوده، به ویزیت در منزل می‌آید و آموزش شیردهی و مراقبت از نوزاد بر بالین مادر ارائه داده می‌شود.

او ادامه داد: توصیه‌ای که ما و وزارت بهداشت داریم این است که مادر قبل از اقدام به بارداری، در طول بارداری و پس از زایمان، خدمات مستمر را از ماما دریافت کند تا بتواند منطق یا فیزیولوژی بدن خود و پیشنهادهات کتب مرجع و علمی، مراقبت درست را دریافت کند؛ زیرا یکی از مسائل مهم برای کودک این است که مادری با اعتماد به نفس، بتواند از او مراقبت کند.

خداکرمی با بیان اینکه معمولاً مادرانی که زایمان طبیعی دارند، پس از زایمان با مشکلات کمتری روبرو هستند، گفت: افسردگی و اندوه پس از زایمان، عفونت پس از زایمان و خونریزی، از مشکلات مادران است که در مادران سزارینی بیشتر دیده می‌شود. از دیگر مشکلات حیاتی، مشکلات شیردهی است. مادری که به انتخاب خود سزارین می‌شود، به دلیل ای که

از زایمان بسیار خوبی با کمترین عارضه خواهد داشت و در تغذیه نوزاد با شیر مادر موفقیت بهتری حاصل می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در باره استقبال از کلاس‌های آمادگی دوران بارداری و نتیجه آن‌ها تصریح کرد: خوشبختانه زنان فرهیخته و تحصیل کرده تمایل زیادی برای شرکت در کلاس‌ها و زایمان طبیعی دارند و اغلب آن‌ها بعد از زایمان، آن را شیرین و آسان می‌خوانند؛ زیرا در این کلاس‌ها مهارت پیدا کرده‌اند تا بر ترسشان فائق آیند، راحت با درد کنار بیایند، خودشان در روند زایمان فعال باشند و انتخاب کنند که چگونه فرزندشان را به دنیا بیاورند. گاهی به این مادران پیشنهاد تجویز زایمان بدون درد را می‌دهیم

که نمی‌پذیرند و معتقدند حالشان خوب است تا زایمان می‌کنند و باورش‌شان نمی‌شود به این راحتی زایمان کرده‌اند.

او اظهار کرد: مادرانی که زایمان طبیعی کرده‌اند، بعد از زایمان مانند یک فرد سالم و عادی هستند و زمانی که وارد بخش می‌شوند و مادران سزارینی را می‌بینند که تازه به هوش آمده‌اند، دردهای محل بخیه دارند و نمی‌توانند فرزندشان را آغوش بگیرند، خوشحال می‌شوند. به همین دلیل از تمام مادران می‌خواهم که به پدیده آفرینش احترام بگذارند و اجازه دهند فرزندانشان از همان راهی که خداوند مقدر کرده و علم تأیید کرده است، به دنیا بیاید.

خداکرمی در مورد گسترش کلاس‌های آموزشی برای مادران باردار بیان کرد:

خوشبختانه وزارت بهداشت بودجه خوبی را برای این منظور در نظر گرفته است. در حال حاضر اغلب مراکز بهداشتی و بیمارستانی این کلاس‌ها را به صورت رایگان در اختیار مادرانی که نمی‌توانند یا دوست ندارند خدمات خصوصی را بخرند، قرار داده است. همچنین ماماها در مراکز مشاوره و خدمات مامایی خود این خدمات را با قیمت‌های مناسب و با تعرفه دولتی برای مادرانی که مایل به مراجعه به بخش خصوصی هستند، ارائه می‌دهند. حتی انجمن مامایی و مراکز مشاوره مامایی اعلام آمادگی کرده‌اند که کلاس‌های بیمارستان‌های خصوصی را در مراکزشان برگزار کنند و اگر مادری به بیمارستانی مراجعه می‌کند که کلاس‌ها برگزار نمی‌شود، می‌تواند از طریق آن‌ها به مراکز مامایی مراجعه و خدمات مناسبی دریافت کند.

او ادامه داد: این خدمات در کل کشور انجام می‌شود. تمام تلاشمان این است که مادری در دورترین نقطه کشور و و مادری در مرکز شهر تهران بتوانند به این خدمات دسترسی داشته باشند. وزارت بهداشت هم باید برای دسترسی همه مادران به خدمات یکسان مامایی، تمام تلاش خود را بکند؛ نه اینکه یک نفر از بهوزر و یک نفر از ماما و یکی از متخصص خدمات بگیرد.

عوامل بروز نزدیک بینی

فارس – مسعود خرمی‌نژاد، رئیس بخش اپتومتری بیمارستان فارابی گفت: درصد بالای شیوع نزدیک‌بینی و عیوب انکساری در چشم افراد زمانی نگران‌کننده‌تر می‌شود که با تغییر سبک زندگی، استفاده از کامپیوترها، تلفن‌های همراه و تبلت‌ها در بین افراد جامعه بیشتر شده است. کودک در دیدن تخته کلاس درس و تلویزیون مشکل دارد درحالی‌که در استفاده از تبلت‌ها و خواندن کتاب‌های درسی مشکل خاصی ندارد؛ این موارد از نشانه‌های شیوع نزدیک‌بینی است و در صورت پیشگیری نکردن تا سن بلوغ، نزدیک‌بینی کودک افزایش خواهد یافت. وی بیان کرد: مطالعه در نور کم، کار بیش ازحد در فاصله نزدیک و قرار نداشتن در مکان طبیعی هنگام مطالعه و مواردی که باعث استرس و فشار در سیستم بینایی می‌شود از علل بروز نزدیک‌بینی است. بدون شک عوامل ژنتیکی در بروز این عارضه در بینایی افراد تأثیر زیادی دارد اما در صورت کنترل کردن شرایط محیطی خطر ابتلا بسیار کاهش پیدا می‌کند.



عروسک‌های پارچه‌ای عامل انتقال بیماری‌ها

شفاف‌آنانلین – عروسک‌های پارچه‌ای را می‌توان همه جا به همراه داشت، در پارک، رختخواب و... اگر چه عروسک‌ها مهربان به نظر می‌آیند اما می‌توانند سلامت کودک را به خطر بیندازند. متخصصان بهداشت شست‌وشوی منظم این عروسک‌ها را برای کاهش احتمال بیماری‌ها توصیه می‌کنند. اگر کودکی دچار آنفلوآنزا شود، ۸ نفر از اعضای خانواده را مبتلا می‌کند.

عروسک‌ها را در هوای طبیعی خشک کنید. زیرا خشک کردن آن در دستگاه لباسشویی می‌تواند به شکل، قسمت‌هایی مانند چشم و موی عروسک آسیب برساند. برای پیش‌گیری از آلودگی، عروسک‌ها را جدا از لباس‌های معمولی بشویید. این کار علاوه بر پیش‌گیری از خراب شدن رنگ، مانع از انتقال باکتری از لباس‌های دیگر به این اسباب‌بازی‌ها می‌شود. به‌طور مرتب عروسک را بشویید تا هر نوع کثیفی آن از بین برود.

