دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۸ در میان بگذارید.

هشدار جدی به علاقمندان ته‌دیگ سیب زمینی

بـازرس انجمن علمی بهداشـت و ایمنی مـواد غذایی ایـران، با بیان این‌که ته دیگ سـیب زمینی در صورت طبخ نامناسب می‌تواند سرطان‌زا باشد، گفت: هنگامی که اغذیه غنـی از کربوهیدرات طی زمـان مدیدی در معـرض دماهای بالای ۱۲۰ درجه سـانتی گـراد قرار می‌گیرند، سـم سـرطان‌زای آکریلامید در آن‌ها تولید می‌شـود. دکتر «بهادر حاجی‌محمدی» در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به این‌که سم آکریلامید یکی از عوامل ابتلا به ناباروری و سرطان است، افزود: به طور کلی خطر سرطان‌زایی در اثر حرارت بیش از حد همه انواع ته دیگ‌ها وجود دارد.وی دلیل بیشتر بودن احتمال خطر سـرطال و ناباروری در ته‌دیگ سیب‌زمینی را ترکیبات موجود در آن دانست و بیان کـرد: مقدار قندهای پیش سـاز سـم آکریلامید در سیب‌زمینی بسیار بیشتر از برنج یا گندم است.حاجی محمدی تصریح کـرد: خطر سـرطانزایی و ناباروری در اثر طبخ نامناسـب ته‌دیگ سیب زمینی، بیشتر از ته‌دیگ نان یا ته‌دیگ برنج است.وی در ادامه با بیان این‌که هدف از اعلام این خبر منع مصرف سیب زمینی نیست، گفت: استفاده از حرارت ملایم در حین طبخ یکی از ضرورت های اجرایی در پخت و پز است و ته‌دیگی مناسب است که قهوه‌ای رنگ باشـد.بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران، در پایان با اشاره به این‌که برشته شدن بیش از حد ته‌دیگ مهمترین عامل خطر اسـت، خاطرنشان کرد: اگر رنگ ته‌دیگ سیب زمینی طلایی روشـن باشـد، خطری وجود ندارد، اما هر چه رنگ ته‌دیگ سیب زمینی تیره‌تر باشد احتمال وجود سم آکریلامید بیشتر است.

گزارش

خون بندناف را می‌توان اهدا کرد؟

تاکنـون ۱۰۵ هزار نمونه خون در بانک خون بندنـاف رویان ذخیره سازی شـده اسـت که بیشترین اسـتفاده آن در درمـان سـرطان خون اطفال بوده است

متخصص سـرطان خون با اعلام اینکه افراد می‌تواننـد خون بندناف خـود را اهدا کنند، گفـت: بانک خون، خون بندنـاف نوازد را در هنگام تولد ذخیره می‌کند تا در آینده جهت درمـان بیمـاری صعب‌العلاج بـرای صاحب نمونه و یا سـایر بیماران اسـتفاده شـود.به گزارش ایسـنا، با وجود مـدت کوتاهی که از آغـاز تحقیقات در مورد سـلول‌های بنیادی می‌گـذرد، اما این علـم، مرزهای بسـیاری را در نـور دیده و جهان زیسـت شناسـی و پزشکی را دچار تحول کرده است، سلول‌های بنیادی بندناف دارای پتانسـیل بسیار بالای درمانی اسـت که در اثر تکثیرهای پی‌درپی دچار پیری نشـده و برای درمان و یا کاهش شدت بیماری‌های صعب‌العلاج به کار گرفته می‌شـوند. بیـش از ۵۰۰ بانـک بندناف در سراسـر جهان وجـود دارد و تاکنون بیش از ۳۵ هزار پیوند خون بندناف در جهان صورت گرفته و این در حالی اسـت که سالانه حدود ۳۰۰۰ پیوند جدید به این آمار اضافه می‌شود. پس ازتولد نوزاد، خون باقی مانده در بندناف و جفت که غنی از سـلول‌های بنیادی است، می‌توانـد در درمان بسـیاری از بیماری‌های صعب‌العلاج مورد اسـتفاده قرار گیرد. بایزید قادری، متخصص سرطان خون در بیمارستان توحید سـنندج، اظهار کرد: پیوند سلول‌های بنیادی به معنی گرفتن سلول‌های بنیادی از خـون محیطی بندناف یا از مغز اسـتخوان و تجویز مجدد آن به فرد بیمار است. وی با بیان اینکه بیماری‌هایی که منشـاء خونی دارند به کمک سلول‌های بنیادی قابل درمان هستند، تصریح کرد: انواع سـرطان خون، تالاسـمی، کم‌خونـی مادرزادی و نقص سیسـتم ایمنی با استفاده از سلول‌های بنیادی خون بندناف قابل درمان اسـت، همچنین این سلول‌ها در مراحل پس از شیمی درمانی در درمان انواع سرطان‌ها می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. متخصص سـرطان خون افزود: سـلول‌های بنیـادی توانایی تبدیل به سـلول‌های دیگر را هـم دارد و به دو طریق آلـوژن و اتولوگ قابل پیوند هسـتند. قادری، بیان کرد: پیوند آلـوژن، گرفتن سـلول‌های بنیـادی از فرد دهنـده و تجویز آن به فرد بیمار اسـت، اما پیوند اتولوگ گرفتن سلول‌های بنیادی بیمار و تجویز آن به خود بیمار اسـت. وی با اشاره بـه اینکه افراد می‌توانند خون بندناف را اهدا کنند، عنوان کـرد: بانک خون، خون بندناف نـوازد را در هنـگام تولد ذخیـره می‌کند تا در آینده جهت درمـان بیماری صعب‌العلاج برای صاحب نمونه و یا سایر بیماران استفاده شود. متخصص سرطان خون ذکر کرد: خون بندنـاف برای انواع بیماری‌های کودکان قابل درمان اسـت، اما تنها ایراد بندناف این است که تعداد سـلول‌های آن برای درمان بیماری بزرگسـالان کافـی نیسـت. قـادری گفت: نگهداری خون بندناف بسـیار با ارزش است و در آینده احتمال دارد پزشـکان بتوانند به وسـیله خون بندناف بسـیاری از بیمارهای کبد، قلب و نارسـایی قلبی را پیوند و درمان کننـد. وی با بیـان اینکه خـون موجود در بندنـاف نوازد که در هنـگام تولد دور ریخته می‌شود، سرشـار از سلول‌های بنیادی است، افـزود: ذخیره این خـون تنها یکبار برای هر فرد در طـول دوران زندگی و در هنگام تولد فرصت ذخیره سازی سلول‌های بنیادی خون بندناف وجود دارد. سـعید آبرون، مدیر فنی بانـک خون بندنـاف رویان گفـت: تاکنون ۱۰۵ هزار نمونه خون در بانک خون بندناف رویان ذخیره سازی شده است که بیشترین استفاده آن در درمان سرطان خون اطفال بوده است. سـعید آبرون اظهار کرد: بانک خون بندناف رویان اولین بانک خون بندناف کشـور است که از سـال ۱۳۸۴ فعالیت خود را آغاز کرد. وی افـزود: در بانـک خـون بندنـاف رویان نمایندگی کردسـتان در سال ۸۸ آغاز به کار کرده، ۹۰۰ نمونه خون ذخیره سـازی شده است و امیدواریم این میزان افزایش یابد تا به درمـان بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های اطفال کمک کنـد. مدیر فنی بانک خـون بندناف رویـان، عنوان کـرد: به خانواده هـا توصیه می‌شـود که اقدام به ذخیره سـازی خون در این بانک کنند و در تامین سـلامت فرزندان و خانـواده خـود تاثیـر گذار باشـند. آبرون خاطرنشـان کرد: در حال حاضر بیشـترین اسـتفاده از بانـک خون در درمان سـرطان خـون اطفال بوده و نتیجـه خوبی هم از آن حاصل شده است. وی با اشاره به اینکه بانک خون در سراسر کشور نمایندگی دارد، اعلام کرد: خانواده می‌توانند از طریق اینترنت وارد سـایت شده و اطلاعات لازم را کسب کنند و یا مراجعه به دفتر نمایندگی استان، سلامتی را برای خانواده خود ذخیره کنند.

تجویز نیمی از آنتی‌بیوتیک‌ها بدون تشخیص عفونت

نتایج مطالعات اخیر محققان نشان می‌دهد که مصرف نیمی از آنتی‌بیوتیک‌های تجویزی بدون تشخیص عفونت توصیه شده است. همچنین نزدیک به ۲۰ درصد آن ها بدون معاینه حضوری تجویز شده و به صورت مشاوره تلفنی بوده است.محققان معتقدند برخی از پزشکان تجویز داروهای آنتی‌بیوتیک را آسان‌تر می‌دانند و این تصور را دارند که بیمار تمایل دارد این دارو را دریافت کند. این در حالیست که مصرف نامناسب از داروهای آنتی‌بیوتیک عامل شیوع گسترده عفونت‌های مقاوم به داروست.

نکته

طب سوزنی درمان نازایی نیست

یک پزشک طب سوزنی با اشاره به اینکه نازایی به چندین علت مختلف ایجاد می‌شـود، گفت: برای نمونه مشـکلات روحی و روانی، مشکلات رحـم، تخمـدان و لوله‌هـای فالـوپ در ایجاد نازایی موثر اسـت. مجید آویژگان در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: طب سوزنی عمدتا بر روی اعمال ارگان‌هـای بدن تاثیر می‌گـذارد و برای نمونه اگر خانمی رحم دو شـاخ و یـا تخمدان‌های از کار افتاده به صورت زودرس داشـته باشد، طب سوزنی در این زمینه نمی‌تواند تاثیرگذار باشد. البته چینی‌ها معتقدند که حتی با وجود این دو عامل، باروری امکان پذیر اسـت، اما از نظر علم تقریبا غیرممکن است. وی تصریح کرد: فردی که رحم دو شاخه و نازایی دارد، با طب سوزنی بـاردار نمی‌شـود؛ اما در مـواردی که عملکرد دسـتگاه تناسـلی زنان شـامل تخمدان، رحم و لوله‌های مربوطه اشـکال عملکردی نداشـته باشند، طب سوزنی می‌تواند موثر باشد.آویژگان با بیان اینکه متاسفانه عده‌ای ادعا می‌کنند که می‌توانند از این طریـق نازایی را درمان کنند، گفت: مردم فریب ایـن وعده‌ها را نخورند، زیرا طب سـوزنی تنها بر عملکرد دسـتگاه تناسلی زنان در صورتی که سالم باشد و نیاز به محرک داشته باشد، موثر است.

راهکار

راهکارهایی برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی

یک پژوهشـگر طـب سـنتی در ارتبـاط با راهکارهای پیشگیری و درمان سرماخوردگی گفـت: در فصـل پاییز به دلیل خنک شـدن هوا، سرماخوردگی و آلرژی بیشتر شیوع پیدا می‌کند بنابراین لازم اسـت تدابیـری در این زمینه به ویژه توسـط والدیـن در نظر گرفته شـود. مهـدی میرغضنفـری در گفت‌وگو با فـارس، افزود: به دلیـل خنک بودن هوا بهتر است باد مستقیم به سر نخورد و هنگام خواب از سـربند استفاده شود. همچنین صبح زود و غروب حتما از پوشش مناسب جهت محافظت بدن در مقابل باد اسـتفاده شود.این پژوهشگر طب سنتی ادامه داد: گیاهانی همچون بابونه، مرزنجـوش و آویشـن شـیرازی در صورتـی که یک قاشـق غذاخـوری آن در داخل ظرف فلزی ریخته شـود و دو لیوان آب به آن اضافه کنیم در صورت آرام جوشـیدن آن می‌توان از فضای ایجاد شده جهت کنترل سرماخوردگی و یا پیشگیری از آن استفاده کرد.میرغضنفری گفت:همچنیـن پس از ۱۰ دقیقه جوشـاندن این گیاه می‌توان آن را خاموش و سپس بخور دهیـم و زمانی که خنک شـد آن را صاف و با کمی عسـل میل کرد.البته این محلول بیش از دو تا سـه روز نباید اسـتفاده شـود چرا که زیـاده‌روی می‌تواند عوارضی به همراه داشـته باشـد.این متخصص فیزیولوژی خاطرنشـان کرد: همچنین آب انار برای رفع تب مفید است چـرا که طبع خنکی دارد و علاوه بر توصیه به خـوردن، می‌تـوان آن را داخل آبـی که برای پاشـویه استفاده می‌شود نیز اضافه کرد تا فرد سریع‌تر بهبود یابد.

هشدار

رعایت رژیم غذایی شرط کنترل و درمان دیابت بارداری

یک متخصـص زنان و زایمان بـا بیان این‌که رعایت رژیم غذایی نخستین شرط برای کنترل و درمـان دیابت بارداری اسـت، گفت: دیابت بارداری شـایع‌ترین اختلال متابولیک دوران بـارداری اسـت.«مریم کوهـی» در گفت‌وگو با ایسـنا، افـزود: دیابت بارداری شـایع‌ترین اختـلال متابولیـک دوران بارداری اسـت که به‌علـت درجـات مختلف اختـلال در تحقق گلوکز ایجاد می‌شـود.وی با اشـاره به این‌که دیابت بارداری پـس از دوران بارداری از میان می‌رود، اما باید جدی گرفته شود، تصریح کرد: دیابت به طـرق مختلف برای بارداری زیان‌آور اسـت و مادر و جنین را مسـتعد بروز عوارض جدی کرده و می‌تواند به زایمان زودرس منجر شـود.این متخصص زنان و زایمان با اشاره به این‌کـه با تحت نظر بودن می‌تـوان از عوارض دیابت بارداری برای مادر و جنین پیشـگیری کرد، در ادامه خاطرنشـان کرد: درمان دیابت بارداری شـامل رژیم غذایـی، ورزش، کنترل وزن و دارو بـوده و زنـان باردار باید تحت نظر پزشک متخصص باشند.کوهی گفت: تشنگی غیرعادی، خسـتگی، حالت تهوع، تاری دید و عفونت در پوست از علائم دیابت بارداری است. وی ادامه داد: مصرف قند به تنهایی نمی‌تواند علت دیابت بارداری باشـد، امـا مصرف انواع شـیرینی‌جات و نوشـابه‌ها در دوران بارداری نوعی سـم برای زنان اسـت.کوهی با تأکید بر این‌که در زمان بارداری مصرف کربوهیدرات‌ها از وعـده صبحانه باید حذف یا محدود شـود، یادآور شد: مصرف ۳ گروه غذایی با سدیم زیاد نظیر سوسـیس، کالباس، هر نوع ماده غذایی کنسرو شـده و مواد غذایی چرب با کلسترول زیاد و انواع شیرینی‌جات و نوشابه‌ها در دوران بارداری مجاز نیست.

آفتاب یزد در گفت و گو با یک روانپزشک بررسی کرد

اهمیت و تاثیر خواب کافی بر رفتار کودکان

آفتاب یزد – گروه زندگی : همیشـه شنیده اید خـواب و خـوراک. ایـن بدین مفهوم اسـت که هـر اندازه خوراک اهمیـت دارد خواب هم مفید است یعنی اگر شـما تک بعدی باشید و تنها به خوراک خود و کیفیت آن اهمیت دهید و میزان خواب خود را رها کنید و هر چقدر تغذیه سـالم داشـته باشید بی فایده است و نمی تواند تاثیری بر سلامت و روند رشد کودکان شما داشته باشد. معمولا والدین جوان اهمیت حیاتی این موضوع را درهفته ها و ماه های اول تولد فرزندشـان کشف مـی کننـد .کیفیـت و کمیت خـواب کودک بر روی شادی و رضایت تمامی اعضاء خانواده اثر می گذارد . با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در ایـن باره با دکتر غلامرضـا ترابی ، متخصص اعصـاب وروان ،روانپزشـک و روان درمانگـر گفت و گو کرده است .

وی در این باره می گوید : سـاختار مغز همچنان پس از تولد در حال رشـد و نمو است. سال‌های ابتدایی زندگی ما جزو مهمترین مراحل رشـدی ما هستند. عدم رعایت بهداشت مناسب جسمی و روانی و بروز استرس‌ها و آسیب‌های جسمی و روانـی در ایـن دوران تاثیرات مخربـی بر روی سـلامت جسـمی و روانی ما خواهد گذاشـت. توانایـی ترمیـم و اصلاح بـا افزایش سـن کم می شـود. بنابراین باید سال‌های اولیه زندگی را جدی گرفت. بهداشـت خواب، استراحت، تغذیه مناسب و فعالیت متناسـب بدنی به رشد بهینه سلول‌های مغزی کمک می‌کند.

دکتـر ترابی بیان کـرد : کودکانی کـه کمتر از دو سـاعت در روز به تفریحاتی مانند تماشـای تلویزیـون، بـازی با تلفـن همـراه و بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند، نسـبت به کودکانی که وقت بیشتری را صرف این تفریحات می‌کنند، وضعیت شـناختی بهتری دارند. استفاده تفریحی افراطی از این وسـایل با تاثیراتی که بر روی روند رشـد مدارهای شـناختی مغز می‌گذارند می‌تواند مانع رشد مناسـب عملکردهای مغزی شود. علاوه بر این صرف زمان زیاد برای این تفریحات منجر به محروم ماندن کودک از سایر فعالیت‌های مفید و مؤثر در رشد مغزی خواهد شد.

وی وضعیت شـناختی در کـودکان را این گونه تشـریح کرد :وضعیت شـناختی عبارت است از توجـه، تمرکز، حافظه، یادگیری، حل مسـئله و ... بـدان معنی که توانایی‌هایی مانند نشسـتن و مطالعه کردن، دقت کردن به صحبت‌های معلم، استمرار در مطالعه، برنامه‌ریزی، انعطاف‌پذیری در مواجهه با مسائل مطرح شده، حفظ نمودن اشعار و یادآوری سـریع و دقیق مطالب حفظ شـده و نظارت بر رفتارها از یک عملکرد شناختی مناسب منشـاء می‌گیرنـد. خانواده‌ها دائما به وسـایل، روش‌ها و داروهای گران جهت تقویت شـناخت کودکان خود متوسـل می‌شـوند. اما از این نکته غافلند که سـه دستورالعمل آسـان و ارزان برای ارتقاء وضعیت شناختی کودکان وجود دارد.

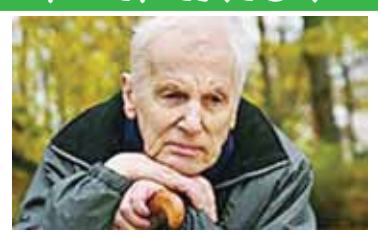
ایـن روانپزشـک در ادامـه خاطرنشـان کـرد : همچنین خواب کافی و فعالیت بیشـتر فیزیکی نیز با وضعیت مناسـب شـناختی مرتبط است. محققان با بررسـی داده‌های مربـوط به مطالعه ۱۰ سـاله‌ای روی بیـش از ۴۵۰۰ کـودک ۸ تا ۱۱ سـاله در کانادا متوجه شدند که پیروی از سه توصیه افزایش فعالیت بدنی، زمان کمتر اسـتفاده تفریحی از وسایل مذکور و تنظیم مدت زمان خواب، منجر به وضعیت شناختی بهتری خواهد شد.

وی اظهار کرد : ساعات خواب مورد نیاز هر کودک با هم متفاوت است اما به هر حال هرچقدر الگوی خواب کـودکان با هم متفاوت باشـد باز هم هر کودک به حداقل ۸ تا ۱۰ ساعت خواب طی روز احتیاج دارد. خواب کافی با ایجاد تعادل شیمیایی در مغز، منجر به بهبود عملکرد آن می‌شود. برخی از فاکتورهای رشد مغزی به دنبال خواب مناسب افزایش می‌یابند. استرس‌های اکسیداتیو با خواب مناسب کم می‌شوند.

ایـن روان درمانگـر در پایـان گفت : بر اسـاس راهنمای میـزان تحرک ۲۴ سـاعته کودکان و نوجوانان، روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط تا شدید، چندین ساعت فعالیت بدنی سبک، ۹ تا ۱۱ ساعت خواب مسـتمر برای ۵ تا ۱۳ ساله‌ها و ۸ تا ۱۰ سـاعت خواب مستمر برای ۱۴ تا ۱۷ ساله‌ها با سـاعات خوابیدن و بیدار شدن منظم، برای حفظ سلامتی و رشد مناسب این گروه سنی مورد نیاز است. بر اساس این راهنما میزان فعالیت تفریحی وابسته به صفحه نمایش (تلفن همراه، تلویزیون و ...) نباید بیش از دو ساعت باشد

بـر اسـاس راهنمای میـزان تحرک ۲۴ ساعته کودکان و نوجوانان، روزانه ۶۰ دقیقـه فعالیت هوازی متوسـط تا شـدید، چندین سـاعت فعالیت بدنی سـبک، ۹ تا ۱۱ ساعت خواب مستمر برای ۵ تا ۱۳ ساله‌ها و ۸ تا ۱۰ ساعت خواب مستمر برای ۱۴ تا ۱۷ ساله‌ها با سـاعات خوابیدن و بیدار شدن منظم، برای حفظ سلامتی و رشد مناسب این گروه سـنی مورد نیاز است. بر اساس این راهنما میزان فعالیت تفریحی وابسـته به صفحه نمایش (تلفن همراه، تلویزیون و ...) نباید بیش از دو ساعت باشد.

چگونه از ایجاد چین و چروک پوست پیشگیری کنیم؟



یک پژوهشگر طب سنتی در ارتباط با راهکارهایی برای زندگی بهتر سـالمندان، اظهار داشت: مزاج انسـان با افزایش سن به سمت سردی و خشکی پیش می‌رود، البته هر فردی مزاج شـخصی خود را دارد کـه تا پایان عمر بـا او باقی می‌ماند ولی به طور کلی مزاج گرم و تر مقداری از آن کاسته و به مزاج سـرد و خشک افزوده می‌شود.مهدی میرغضنفری در گفت‌وگو با فـارس، افزود: افراد بالای ۶۰ سـال به همین دلیل به سرما حساس نشده و این افراد باید مراقب بادهای پاییزی باشند همچنین از نشـانه‌های کاهش رطوبت و تری در بدن ایجاد چین و چروک و لاغری اسـت و افراد داری مزاج سـرد و خشـک در سنین پایین‌تری به عنوان مثال زیر ۶۰ سـال سـرد بدون بیشتر مزاج را تجربه می‌کنند.این متخصص فیزیولوژی بـا بیان اینکه گاهی در افراد مسـن رطوبت زائد ایجاد می‌شـود و سـبب پف صورت خواهد شد، گفـت: این رطوبت ناشـی از ضعف عملکرد بدن اسـت بنابر این در سـن بالا رعایت برخی نکات امری ضروری به شمار می‌رود.میرغضنفری بیان داشت:افراد سالمند باید از مصرف غذاهای ترش، سرکه، بادمجان، گوشت‌های مانده و کنسروشده به دلیـل اینکه در بـدن ایجاد سـودا می‌کنند، بپرهیزند.همچنین غذاهای آنها بهتر است حالت گرم و تر داشـته باشد که شیربرنجی که با عسل یا مربای خانگی مصرف شـود غذای مناسـب در ایـن زمینه محسـوب می‌شـود.وی اضافه کرد: یبوسـت یکی از مشکلات دوران سالمندی است که توصیه می‌شود این افراد ملین‌های کم‌عارضه همچنیـن مخلوط انجیر خیس شـده در گلاب، روغـن بادام یا زیتون اسـتفاده کرده و همچنین روغن‌مالی به پوست این افراد جهت کمتر چروک شدن محافظت می‌کند.میرغضنفری بیان داشت: محل خواب سالمندان نباید نمناک و سرد باشد و حتماً نورگیر داشته باشد که سالمندان بتوانند از این وضعیت بهره‌مند شوند همچنین ورزش‌های ملایـم و مفـرح همچون پیـاده‌روی صبحگاهی تپه‌نوردی به دلیل اینکه حرارت درونی بدن ایجاد می‌کند توصیه می‌شود. این پژوهشگر طب سنتی خاطرنشـان کرد: از آنجایی که سـالمندی مغز رو به خشـکی پیش می‌رود این افراد نسـبت به استرس حساس‌تر بوده و باید به این قشر از جامعه بیشتر توجه کنیم تا کمتر آزرده شوند همچنین کم‌خوابی و بی‌خوابی می‌توانند ناشـی از خشکی مغز باشد که باید از هر دو این مسئله پیشگیری کرد.میرغضنفری گفت: چکانـدن روغن بادام در بینی و استفاده از دم‌کرده سنبله‌طیب برای خواب و اعصاب سالمندان توصیه می‌شود.

افراد سالمند باید از مصرف غذاهای ترش، سـرکه، بادمجان، گوشت‌های مانده و کنسروشده به دلیل اینکه در بدن ایجاد سودا می‌کنند، بپرهیزند

محل خواب سالمندان نباید نمناک و سرد باشد و حتماً نورگیر داشته باشد که سـالمندان بتوانند از این وضعیت بهره‌مند شـوند همچنین ورزش‌های ملایـم و مفـرح همچون پیـاده‌روی صبحگاهی تپه‌نـوردی به دلیل اینکه حـرارت درونی بدن ایجـاد می‌کند توصیه می‌شود

آشنایی با آسیب‌های روانی کودکان

یک روانشناس گفت: اختلالات خواب می‌تواند نشـانه‌ای از آسـیب روانی کودکان باشد .علی حنیفه‌لو در گفت‌وگو با ایسـنا، اظهار کرد: اگر کودک ضربه روحی را تجربه کرده باشد، ممکن است با احساس اضطراب، خاطرات ترس آور یا حس خطر دایمی دسـت و پنجه نرم کند و یا ممکن است احساس کرختی، تنهایی و ناتوانی بـرای اعتماد بـه دیگران را تجربـه کند. وقتی رویداد های بد رخ می دهد، زمان می‌برد تا درد برطرف شـود و یک بـار دیگر حس اطمینان و ایمنـی در کودک شـکل بگیرد. امـا اطرافیان می‌توانند با راهبرد های صحیح به کودک کمک کنند.این روانشـناس ادامه داد: ضربه عاطفی و روانـی می‌توانـد ناشـی از حـوادث پردغدغه غیرعادی باشد که حس امنیت کودک را دستخوش طوفـان می‌کند و در دنیای خطرناک به کودک حـس درماندگی و بیچارگی می‌دهد. این نکته حائـز اهمیت اسـت که اطرافیـان باید پس از آسـیب روانی، با کودک به صـورت باز ارتباط داشـته باشـند تا کودک بتواند درک کند که احسـاس ترس یا اضطراب عادی اسـت.وی با تاکید بر اینکه کودک باید ببیند که اطرافیانش به صورت مثبت با آسیب روبرو می‌شوند، تصریح کـرد: بعد از وقوع آسـیب‌های روحی، کودکان کم سن‌تر ممکن است جای خودشان را خیس کنند یا شیشـه بخواهند. کـودکان بزرگتر نیز ممکن است از تنهایی واهمه داشته باشند. از این رو اگر کودک با این روش واکنش نشان می‌دهد، این موضوع مهم اسـت تا فهمیده، صبور و آرام باشیم.حنیفه‌لو خاطرنشـان کرد: باید در مورد حادثه‌ای که کودکان رقم می‌زنند، بیشـتر فکر کنیم. کودکان با سن کمتر از هشت سال تمایل دارند تا این گونه فکر کنند که اگر چیز اشتباهی رخ می‌دهد، آن حادثه حتما اشـتباه آنها است. باید بـه فرزندمـان اطمینان دهیـم که عامل حادثه نبوده اسـت. همچنیـن بعضی کودکان آسـیب دیده در خوابیدن مشکل دارند، بعضی دیگر نیز به کرات از خواب بیدار می‌شوند یا دارای خواب های آشفته هسـتند. در چنین شرایطی می‌توان با یک حیـوان پارچه‌ای، روکش نرم یا چراغ قوه او را سـرگرم کرد تا به خواب رود.این روانشـناس یادآور شد: باید تلاش کنیم تا وقت اضافه را با فرزندانمان بگذرانیم و فعالیت‌های آرام یا کتاب خواندن را سر لوحه امور قرار دهیم؛ در واقع باید صبور باشیم تا کودکمان دوباره روزهای آرام را تجربه کند.

"پیرگوشی" در مردان بیشتر از زنان

"پیر گوشی" یکی از بیماری‌های مزمن سالمندی است که موجب کاهش شنوایی آن‌ها می‌شود. این کاهش شنوایی بر کیفیت زندگی سالمندان تاثیر گذاشته و از توانایی‌های آن‌ها می‌کاهد.به گزارش ایسنا، دکتر ابراهیم رزم‌پا - نایب رییس انجمـن رینولوژی ایران ، بـا بیان اینکه مردان بیشتر از زنان دچار "پیرگوشی" می‌شوند، گفت: "پیرگوشـی" یک افت شـنوایی تدریجی است که با افزایش سـن اتفاق می‌افتد و در واقع یک نوع معمول از کم شنوایی حسی عصبی (نوعی اختلال شنوایی که به دنبال اختلال در حلزون یا عصب شـنوایی رخ می‌دهـد) بوده که منجر به اختلال شـنوایی دائم می‌شود و اغلب مردم به وجود آن آگاه نیسـتند. افت شنوایی معمولا دوطرفه اسـت و ممکن است با وز وز در یک یا دو گوش همراه باشد.وی درباره عوامل خطرساز ابتلا به "پیرگوشی" گفت: قرار گرفتن در معرض سـر و صدا (صدای ناخواسـته مثل صدای بوق خودروهـا) یکی از دلایل "پیرگوشـی" اسـت. افرادی که سـال‌ها در معرض سـر و صدا قرار می‌گیرند معمولا دچار"پیرگوشـی" می‌شوند. افزایش سن، بالا رفتن فشار خون، استرس زیاد، مصرف برخی داروها و حتی عوامل ارثی از دیگر عوامل ابتلا به "پیرگوشی" هستند.این متخصص گوش، حلق و بینی با بیان اینکه "پیرگوشـی" نشـانه‌هایی دارد، گفـت: یکی از این نشـانه‌ها دشواری در تشـخیص اصوات است. همچنین در افراد پیرگوش فهم مکالمات مشـکل است، به خصوص زمانی که سـرو صدای زمینه‌ای نیز وجـود دارد. یکی دیگر از این نشـانه‌ها ممکن است سرگیجه باشد. افراد مبتلا به "پیرگوشی" معمولا عنوان می‌کنند که گفتار را می‌شـنوند، اما در فهمیدن آن مشـکل دارند. این نشـانه‌ها می‌تواننـد توانایی‌های فـرد را کاهش دهند و روی کیفیت زندگی وی تاثیر بگذارند. همچنین افـراد پیرگوش صـدای مردها را بهتـر از زنان می‌شـنوند.وی در ادامه گفـت: تحقیقات اخیر در ایران نشـان می‌دهد که "پیرگوشی" نسبت به گذشته با سرعت بیشتر و در سنین کمتری اتفاق می‌افتد و این در حالی است که میلیون‌ها نفر از مردم به افت شنوایشان اهمیت نمی‌دهند. چه بسا دلیل افسردگی، انزوا، ترس، اضطراب و عصبانیت آنها برخاسـته از همین مشکل باشد. بنابراین اگر احساس کم شنوایی می‌کنید بهتر است برای ارزیابی میزان افت شنوایی‌تان به یک اودیولوژیست مراجعه کنید.رزم‌پا در پایان درباره راه‌های درمان "پیر گوشـی" گفت: مفیدترین کاری کـه یـک شنوایی‌شـناس می‌تواند برای افراد با مشکل "پیرگوشـی" انجام دهد، تجویز سمعک‌ها و برنامه‌های توانبخشی است. از جمله برنامه‌های توانبخشـی برای این افراد مشاوره، تجویز سـمعک، تجویز وسایل کمک شنیداری و مهارت‌های افزایش ارتباط اسـت. برنامه‌های توانبخشـی سـبب برقراری ارتبـاط بهتر و در نهایت بالابردن کیفیت زندگی برای افراد مبتلا به "پیرگوشی" می‌شود .

علت تعریق کفِ دست

یک فلوشـیپ جراحی پوست و لیزر با بیان اینکه عرق کف دست علت‌های مختلفی از جمله وراثت، اسـترس و علت‌هـای متابولیـک دارد، گفت: در صورتی که علت بروز عرق دست را تشخیص دهیم، درمـان آن راحت‌تر اسـت.دکتر علی اصیلیان در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه در برخی موارد نمی‌توان علت بروز تعریق را تشخیص داد و عرق بدون علت در بیمار ایجاد می‌شود، افزود: البته این بیماری درمان‌های مختلفی دارد و گاهی ممکن است بروز این بیماری به علت افزایش فعالیت غدد عرقی باشد که اعصاب این غدد سمپاتیک است. اصیلیان با بیان اینکه یکـی از روش‌های درمانی عرق، اسـتفاده از فلزات سنگین مانند آلومینیوم کلروهیدرات اسـت، ادامه داد: بیمار این فلزات را در کف دست مالش می‌دهد، در نتیجه این فلزات رسـوب می‌کند و مقابل مجاری عرق را می‌گیرد. یکی دیگر از راه‌های درمانی استفاده از قرص‌های خوراکی اسـت که منجر به کاهش عرق می‌شود. همچنین امروزه از روش‌های جدیدی مانند از بین بردن غدد سمپاتیک با آندوسکوپی و جراحی نیز استفاده می‌شود. وی تصریح کرد: عیب این روش این اسـت که زمانی اعصاب سمپاتیک را تحریک می‌کنیـم، عـرق در جایی دیگر از بـدن افزایش می‌یابد. همچنین یکی دیگر از روش‌های درمانی تعریق بیش از حد، اسـتفاده از بوتاکس است که مانـع ایجاد عـرق از طریق غدد می‌شـود، اما به صورت کلـی از بروز عـرق جلوگیری نمی‌کند و عرق متوقف نمی‌شود.