

### افزایش وزن شیر خوار، بهترین راه تشخیص

#### کفایت شیرمادر

رئیس گروه سلامت نوزادان، کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بهترین راه تشخیص کفایت شیرمادر، افزایش وزن شیر خوار است.

شهناز دلبری پور احمدی، رئیس گروه سلامت نوزادان، کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ناکافی بودن شیر را یکی از نگرانی‌های مادران شیرده عنوان کرد و افزود: مادران به ویژه مادران جوان ممکن است احساس کنند شیرشان کافی نیست و نوزاد را سیر نمی‌کند.

وی، بهترین راه برای تشخیص کفایت شیرمادر را افزایش وزن شیر خوار و ترسیم منحنی رشد عنوان کرد و گفت: معمولاً نوزادان در دو تا چهار روز اول پس از تولد مقداری از وزن خود را از دست می‌دهند که این کاهش وزن، طبیعی است.



گردش خون انتقال اکسیژن و مواد مغذی

ضروری را در سراسر بدن تسهیل می‌کند.

گردش خون برای بدن انسان ضروری است، زیرا حمل و نقل اکسیژن و مواد مغذی ضروری را در سراسر بدن تسهیل می‌کند. بنابراین گردش خون ضعیف می‌تواند منجر به مشکلات مختلف برای سلامتی شود.

در این گزارش برخی از علائم رایج گردش خون ضعیف معرفی شده اند:

#### سردی اندام‌ها

سردی مداوم دست‌ها و پاها، حتی در محیط‌های گرم، ممکن است نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. هنگامی که جریان خون در اندام‌ها جریان می‌گیرد، ممکن است بدن ارسال خون به اندام‌های حیاتی را در اولویت قرار دهد و باعث شود اندام‌های شما سرد و بی‌حس شوند.

اگر به طور مکرر این علائم را مشاهده می‌کنید، ارزش بررسی سلامت سیستم گردش خون خود را دارد.

#### تورم پا و ساق پا

ادم یا تورم در پاها و مچ پا می‌تواند نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. زمانی که خون برای بازگشت به قلب تلاش می‌کند، مایع می‌تواند در اندام‌های تحتانی جمع شود و باعث تورم قابل توجهی شود.

نشتنستن یا ایستادن برای مدت طولانی می‌تواند این وضعیت را تشدید کند و اگر تورم مداوم دارید، به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.

#### خستگی و ضعف شدید

احساس خستگی و ضعف بیش از حد، حتی پس از حداقل

## ابتلای ۱۰ تا ۱۵ درصد افرادی که کرونا گرفته‌اند به سندرم پساکرونا

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: ۴۱ درصد از افراد مبتلا به سندرم پساکرونا تا دو سال علائم آن را دارند.

علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهند که حداقل ۱۰ تا ۱۵ درصد از افرادی که به صورت سریایی یا بستری مبتلا به بیماری کرونا شده‌اند، به عارضه سندرم پساکرونا نیز مبتلا می‌شوند. اگر فردی بعد از گذشت سه ماه از ابتلا به بیماری کرونا علائم جدیدی داشته باشد، در زمره مبتلایان به سندرم پساکرونا قرار می‌گیرد.

به گفته وی مطالعات نشان می‌دهند ۴۱ درصد از افرادی که به سندرم پساکرونا مبتلا شده‌اند تا دو سال علائم این سندرم مانند قلبی، تنفسی و مفصلی ادامه پیدا کرده است. افرادی که واکنس را تزریق کرده‌اند یا به سندرم پساکرونا مبتلا نشده یا به نوع خفیف دچار شده‌اند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان کرد: تلاش کادر سلامت موجب شده تا موج سهمگین بیماری کرونا کنترل شود.

## روش‌های آرام‌سازی در یک دقیقه

ریلکسیشن یا آرام‌سازی جسم و ذهن مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای آرامی سلامت روتانان انجام دهید. تنفس آگاهانه و تمرین مراقبت‌های روزانه از میزان استرس‌تان کم می‌کند، شفافیت ذهنی و تمرکزتان را تقویت می‌کند، عملکرد حافظه را قوی می‌کند (حتی در سالمندان) و ضربان قلب و فشارخون را پایین می‌آورد.

گروه ایرنا زندگی - وقت‌گذشتن برای خودتان حرکتی ساده و سالم برای بدنتان است؛ بنابراین اگر به دنبال راه‌هایی برای ریلکس کردن بدون انجام روتین‌های پیچیده هستید پیشنهادهایی برایتان داریم.

#### گوش‌هایتان را بمالید

شاید عجیب به نظر برسد؛ اما مالیدن گوش‌ها کمک می‌کند آرام شوید. یافته‌های علمی نشان داده‌اند مالیدن گوش‌ها به مدت ۳۰ ثانیه باعث می‌شود تنش‌تان کمتر شود. هر چند مطالعات در این زمینه گسترده نیستند؛ اما دلایلی وجود دارند که این کار مفید است.

عصب واگوس به تنظیم ضربان قلب، فشارخون و گوارش کمک می‌کند و زمانی که استرس دارید علائمی مانند تندى ضربان قلب، افزایش فشارخون و اضطراب را تجربه خواهید کرد. ایده مالیدن گوش‌ها این طور می‌گوید که تحریک عصب واگوس با مالیدن گوش‌ها، ضربان قلب و فشارخون را پایین می‌آورد و با واکنش استرسی بدن مقابله می‌کند.

#### دست‌ها را روی شکم بگذارید و نفس‌های عمیق شکمی بکشید

تنفس عمیق شکمی یک راه ساده و فوری برای آرام کردن بدن و ذهن است؛ مخصوصاً اگر احساس استرس و اضطراب می‌کنید این کار بسیار موثر خواهد بود. تنفس عمیق کمک می‌کند ضربان قلبتان پایین بیاید، گردش خون در بدنتان بهتر شود و ذهنتان آرام بگیرد. ضمناً با تنفس عمیق شکمی، عضلات از تنش رها شده و شما احساس بهتری خواهید داشت.

#### برای انجام این تمرین:

۱. یک‌دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارید.

۲. چشم‌ها را ببندید و روی نفس‌های آرام و عمیق تمرکز کنید؛ از راه بینی دم بگیرید و با دهان بیرون بدهید.

۳. سعی کنید هوارا در ریه حبس نکنید. اجازه دهید جریان هوا با دم و بازدم آزادانه جریان داشته باشد، حین بازدم ریه‌ها را کاملاً از هوا خالی کنید.

۴. این تنفس را تا زمانی که آرامش بر شما غلبه کند ادامه دهید، ۵ دقیقه خوب است؛ اما حتی یک دقیقه تنفس کنترل شده می‌تواند به ریلکس شدن شما کمک کند.

**یک نوشیدنی گرم در دستانتان نگه دارید**

این هم یک روش ساده برای کمک به تسکین تنش (البته به‌شرط این که هوا خیلی گرم نباشد)؛

یک لیوان نوشیدنی گرم را با دو دستتان نگه دارید و بخارش را نفس بکشید. گرمای لیوان را با دست‌هایتان احساس کنید و اینکه بخار

### سلامت

احمدی افزود: شیرخواری که وزن زیادی از دست نداده و به طور موثر تغذیه می‌شود از روز چهارم تا پنجم پس از تولد شروع به افزایش وزن به میزان تقریباً ۱۵ تا ۳۰ گرم در روز می‌کند.

به گفته وی، بیشتر شیرخوارانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند تا روز ۱۴-۱۰ وزنی بیشتر از وزن زمان تولد خود خواهند داشت و طی دو ماه اول ۱۵۰ تا ۲۱۰ گرم در هفته افزایش وزن دارند.

رئیس گروه سلامت نوزادان، کودکان و شیر مادر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: چنانچه نوزادی که با شیرمادر تغذیه می‌شود، وزنش در دو هفتگی کمتر از وزن زمان تولدش باشد، نیازمند ارزیابی دقیق و مداخله است.

وی با اشاره به میزان افزایش وزن مطلوب در شیرخواران گفت: حداقل ۶۰۰ گرم افزایش وزن (یا بیشتر) در ماه برای یک شیرخوار مطلوب است.

## نشانه‌های گردش خون ضعیف

#### ترمیم‌کنند زخم

گردش خون ضعیف می‌تواند روند بهبود طبیعی بدن را مختل کند.

اگر متوجه بریدگی‌ها یا زخم‌هایی شدید که به طور غیر عادی بهبود می‌یابند، ممکن است به جریان ناکافی خون در ناحیه آسیب دیده مربوط باشد. بهبود آهسته زخم همچنین می‌تواند خطر عفونت را افزایش دهد، که بر نیاز به مراقبت پزشکی تأکید می‌کند.

#### تغییر رنگ پوست

تغییر رنگ پوست، مانند رنگ پریده یا مایل به آبی، ممکن است نشان دهنده گردش خون ضعیف باشد. کاهش جریان خون در پوست ممکن است باعث تغییر قابل توجهی در رنگ پوست، به خصوص در اندام‌ها شود. به هرگونه

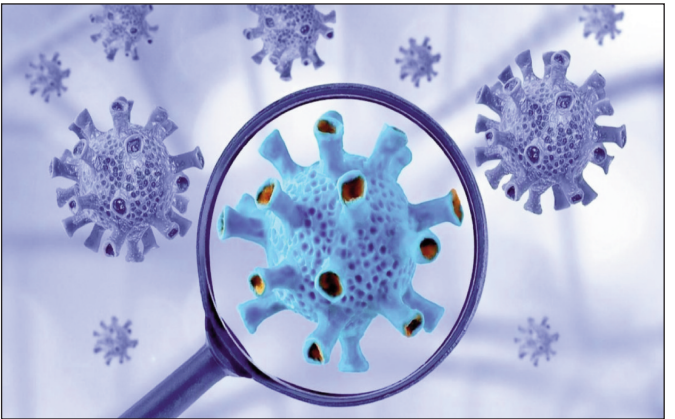
تغییر غیرعادی در پوست توجه کنید و در صورت مشاهده تغییر مداوم رنگ، به دنبال مشاوره پزشکی باشید.

#### نکات کلیدی که باید بدانید

شناخت علائم گردش خون ضعیف برای حفظ سلامت عمومی و رفاه حیاتی است. اگر هر یک از این علائم را به طور مداوم دارید، برنامه ریزی یک ارزیابی جامع را با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود در نظر بگیرید. تشخیص زودهنگام و مدیریت صحیح مشکلات گردش خون می‌تواند کیفیت زندگی شما را تا حد زیادی بهبود بخشد و خطر عوارض مرتبط با گردش خون ضعیف را کاهش دهد.

انتخاب یک سبک زندگی سالم، از جمله ورزش منظم، خوردن یک رژیم غذایی متعادل و پرهیز از سیگار نیز می‌تواند نقشی حیاتی در ارتقای گردش خون و حمایت از سلامت کلی شما داشته باشد.

## ابتلای ۱۰ تا ۱۵ درصد افرادی که کرونا گرفته‌اند به سندرم پساکرونا



زالی گفت: در حال حاضر نزدیک به ۳۰۰ شهید سلامت در کشور داریم. استان تهران ۵۹ شهید سلامت تقدیم کشور کرده است.



زهید تا اضطرب‌تان کم شود. در وضعیت راحتی قرار بگیرید، مثلاً دراز بکشید یا راحت بنشینید. چشم‌ها را ببندید و نفس‌های عمیق بکشید. ۱. از انگشتان پا شروع کنید و هر لحظه روی قسمتی از بدنتان تمرکز کنید. با تمرکز روی هر بخش از بدن، یک دم عمیق بگیرید و سپس با رها و شل کردن همان قسمت، هوا را بیرون بدهید.

تمام بدنتان را اسکن کنید و به هر قسمت توجه کنید. شاید احساس کنید قسمت‌هایی از بدنتان گرفته‌است، اما اشکالی ندارد. روی ریلکس کردن این قسمت‌ها تا مراحل اسکن تکمیل شود.

۲. وقتی به بالای سرتان رسیدید، چند نفس عمیق بکشید و به آرامی چشم‌ها را باز کنید.وضعیت راحت بدن حین اسکن بدن مهم است و باید برای این کار وقت بگذارید. اگر ذهنتان آشفته است، به آرامی یک قسمت‌های از بدنتان تنفس و حس‌هایی که در بدن دارید کنید.

#### یک لیوان آب بنوشید

کم‌آب یا دهیدراته شدن بدن سطح انرژی را پایین می‌آورد و حس و حال شما را به هم می‌زند و البته واضح است که توانایی شفاف فکر کردن را نیز می‌گیرد. وقتی آب کافی در بدن ندارید بدنتان در فشار قرار می‌گیرد و ایجاد استرس می‌کند و ضمناً دچار مشکلاتی مانند سردرد و خستگی خواهید شد.کم‌آب شدن بدن یکی از شایع‌ترین علت‌های خستگی طی روز است؛ بنابراین نوشیدن آب کافی کمک می‌کند طی روز ششیار و بالترزی باشید.واقعیت این است که ریلکسیشن یا آرام‌سازی همیشه هم ساده نیست، خصوصاً وقتی عادت کرده‌اید این‌طور فکر کنید که ریلکسیشن خیلی تلاش و زمان می‌خواهد. اما در واقع راه‌های زیادی برای ریلکسیشن فوری وجود دارد که نه هزینه‌ای دارند و نه تلاش زیادی می‌خواهند. پس اگر استرس دارید یکی از این روش‌ها را امتحان کنید.

به گزارش وب گاه تبیان، یادتان باشد کلید موفقیت، تکرار و تمرین است. شما نمی‌توانید تنها یکی دو بار این تمرین‌ها را انجام دهید و انتظار داشته باشید برایتان معجزه کنند. لازم است مرتباً این روش‌ها را به کار ببرید تا بخشی از برنامه روزانه‌تان شوند. این راه هم فراموش نکند که نیازی نیست همه این روش‌ها را به یک‌باره یا یک‌روز یک یا دو روش را انتخاب کنید تا کم‌کم به طور خودکار انجامشان دهید.

### سردردها و میگرن‌های

#### تابستانی



احتمال سردرد طی ماه‌های تابستان بیشتر می‌شود. بر اساس مطالعه‌ای جدید، هر ۱۲ درجه سانتیگراد افزایش دما می‌تواند احتمال ابتلای شما به سردرد را در کوتاه‌مدت حدود ۷ و نیم درصد بالاتر ببرد.

گروه ایرنا زندگی - گرما، کم‌آبی بدن، تغییرات آب‌وهوا و تغییرات فشار بارومتریک از اصلی‌ترین عواملی هستند که طی تابستان می‌توانند منجر به سردرد شوند؛ اما بعضی از فاکتورها در سبک زندگی نیز در این مسئله دخالت دارند، مثلاً خوردن یک سری از

غذاهای می‌تواند احتمال سردرد را افزایش دهد.

#### گرما، سردرد و آب‌وهوا

طی ماه‌های تابستان، گرما می‌تواند محرکی برای هم سردرد و هم میگرن باشد. در برخی از نواحی کشور که فشار بارومتریک می‌تواند دچار تغییرات ناگهانی شود، افراد مکرراً سردرد را تجربه می‌کنند و این یکی از شایع‌ترین و همیشگی‌ترین عوامل دخیل در سردردهای میگرنی است.

گاهی یک سردرد می‌تواند به دلیل گرمزدگی رخ دهد که با علائم زیر مرتبط است:

- سرگیجه
- گرفتگی و سفتی عضله
- بی‌حسی در صورت و گردن
- خستگی
- تهوع و استفراغ
- سرما و رنگ‌پریدگی پوست
- نبضی که تند و ضعیف می‌زند
- ضعف یا خستگی
- عرق زیاد
- تشنگی زیاد

در مورد سردردهای تابستانی که با گرم‌زدگی ارتباطی ندارند، علائم ممکن است فقط شامل دردی گنگ یا ضربه‌ای در سرتان، خستگی، حساسیت به نور و دهیدراتسیون شود. اگر دچار گرم‌زدگی شدید باید سریع‌تر تحت درمان قرار بگیرید؛ زیرا گرم‌زدگی می‌تواند منتهی به سکنه گرمایی شود.

تسکین برای سردردهای مرتبط با آب‌وهوای گرم برای افرادی که مستعد سردردها و میگرن‌های ناشی از گرما هستند، راه‌هایی وجود دارد تا این دردها را تسکین دهند. کار عاقلانه این است که در روزهای خیلی گرم کمتر بیرون بروید. عینک آفتابی و ضدآفتاب و کلاه لبه پهن را فراموش نکنید. اگر لازم است ورزش کنید سعی کنید در محیط داخل که تهویه و کولر دارد این کار را انجام دهید. آشنامیدن نوشابه‌های ورزشی که حاوی الکترولیت و آب فراوان هستند کمک می‌کند بدنتان دهیدراته نباشد. بعضی از عصاره‌های گیاهی، کمپرس سرد،دم‌نوش گیاهی سرد (بدون کافئین) و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی می‌توانند به کاهش شدت سردردتان کمک کنند.

#### ورزش و سردردهای تابستانی

گرما و ورزش اغلب ترکیبی هستند که زمینه را برای سردرد فراهم می‌کنند؛ اما اگر مجبورید ورزش کنید می‌توانید کارهایی انجام دهید تا دچار سردرد نشوید. به‌طورکلی وقتی ورزش می‌کنید، رگ‌های خونی‌تان گشاد می‌شوند اگر تمرینات ورزشی‌تان شدید باشد این اتفاق می‌تواند منجر به سردرد شود.

توصیه می‌کنیم در هوای خیلی گرم فعالیت‌های ورزشی سنگین انجام ندهید. اما یک راه دیگر هم این است که "گرم کردن" را جدی بگیرید و با انجام تمرینات کششی به‌عنوان گرم کردن و سپس کمی پیاده‌روی تند، بدنتان را کاملاً آماده کرده و از سردرد جلوگیری کنید.

#### اهمیت هیدراته ماندن بدن برای پیشگیری از سردردهای تابستانی

یک اصل کلی این است که شما باید در طی روز حداقل لیتر آب بنوشید که چیزی حدود دو لیتر می‌شود؛ اما طی روزهای گرم تابستان وقتی که فعالیت بدنی دارید لازم است این میزان را به دو و نیم لیتر برسانید. وقتی بدنتان دهیدراته یا کم‌آب می‌شود، مغز نیز کم‌آب و چروک شده و از جرمحه فاصله می‌گیرد و در نتیجه سردرد ایجاد می‌شود. وقتی آب می‌نوشید و بدن را هیدراته می‌کنید، مغز به وضعیت نرمال خود برگشته و سردردتان برطرف می‌شود.

#### آلودگی هوا، آژرژن‌ها و سردردهای تابستانی

طی ماه‌های تابستان عوامل دیگری هم وجود دارند که می‌توانند موجب سردرد شوند، مثل آلودگی هوا و آژرن‌ها. انواع آلودندها در هوا معمولاً طی روزهای گرم تابستان افزایش می‌یابند؛ چون رفت‌وآمدهای مردم و استفاده از وسایل نقلیه بیشتر می‌شود. سرب، منوکسید کربن، دی‌اکسید نیتروژن، دی اکسید سولفور و ذراتی به‌خصوص همگی طی ماه‌های گرم تابستان بیشتر می‌شوند و می‌توانند شما را دچار سردرد کنند. سردردهای ناشی از آلودگی هوا معمولاً شدیدند و گاهی به حدی می‌رسند که فرد را ناتوان کرده و به‌شدت آزار می‌دهند، زیرا این سردردها اغلب میگرنی‌اند. آلودگی هوا ریه‌ها و چشم‌ها را تحریک کرده و موجب سردردهای بسیار بدی می‌شود.

سردردهای آژرن‌زیک دارای علائم منحصربه‌فردی‌اند. گاهی فرد دردی را تجربه می‌کند که در نواحی سینوس‌ها و یا قسمت‌های دیگری از صورت است. سردردهای شدیدتر می‌توانند کوبشی و یک طرف صورت و گاهی همراه با تهوع باشند که اغلب نشانهٔ میگرن هستند.

#### غذاها و سردردهای تابستانی

طی ماه‌های تابستان احتمالاً افراد بیشتری پیک‌نیک می‌روند و کباب درست می‌کنند. بعضی از غذاهای تابستانی می‌توانند موجب سردرد شوند. مثلاً هات‌داگ می‌تواند به دلیل بی‌نظمی که دارد باعث سردرد شود. نترات به‌طورکلی در برخی از غذاهای به مقدار کم وجود دارد؛ اما حساسیت افراد نسبت به این ماده شیمیایی متفاوت است. گوشت‌های فراوری شده اغلب مقداری نترات دارند. در این شرایط بهتر است غذاهای نترات دار مصرف نکرده و غذاهای سالم‌تری مثل سالاد را جایگزین کنید. به‌جای خیارشور از سبزی‌های تازه استفاده کنید، پنیر کهنه نخورید و از گیاهان تازه بیشتر استفاده کنید.