رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی عنوان کرد:

قطره آهن شیرخواران چگونه استفاده شود

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، درباره مصرف قطره آهن برای شیرخواران، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فزونی گفت: به شیرخوارانی که در زمان مورد انتظار با وزن طبیعی و سالم به دنیا آمده‌اند از پایان ۶ ماهگی تا پایان ۲ سالگی (۲۴ ماهگی) روزانه یک میلی گرم آهن المنتال (خالص) به ازای هر کیلوگرم وزن بدن داده می‌شود و حداکثر مقدار آن روزانه ۱۵ قطره است.

وی افزود: در کودکان نارس، شیرخواران با وزن تولد کمتر از ۲۵۰۰ گرم و شیرخواران با وزن تولد بسیار کم (کمتر از ۱۵۰۰ گرم) چون ذخیره آهن کمتری دارند

از هنگام ۲ برابر شدن وزن تولد (حدود ۲ ماهگی) باید مکمل آهن مصرف شود و تا پایان دو سالگی ادامه یابد.

فزونی تاکید کرد: حداکثر میزان قطره آهن در هر صورت برای کودک ۱۵ قطره در روز است.

وی خاطرنشان کرد: آموزش‌های لازم در خصوص زمان شروع و میزان مناسب قطره‌های مکمل توسط مراقبان سلامت و بهورزان به مادران ارائه می‌شود.

به گفته رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مکمل‌ها را باید در جای خشک و خنک، دور از نور و دسترس کودکان نگهداری کرد.

وی تاکید کرد: قطره آهن را نباید به همراه شیر، چای، قهوه و دم کرده‌های گیاهی مصرف کرد.

فزونی به مادران توصیه کرد: قطره آهن را بین دو وعده شیردهی در عقب دهان شیرخوار بچکانید و پس از هربار مصرف به کودک کمی آب سالم و بهداشتی بدهید. سپس دندان‌های شیرخوار را با یک پارچه یا مسواک نرم پاک کنید.

رئیس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: قطره آهن به طور طبیعی موجب تیره شدن رنگ مدفوع شیرخوار می‌شود که جای نگرانی ندارد.

استحمام با شکم خالی مضر است؟

از دیدگاه طب سنتی استحمام با معده خالی بسیار نهی شده است چراکه ضعف بدن و مشکلات دیگری را درپی دارد.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ در دیدگاه طب سنتی فقط شناخت مزاج و رعایت باید و نبایدهای غذایی مرتبط به آن برای حفظ سلامت کافی نیست. تدابیر بسیاری در این زمینه وجود دارد.

یکی از این نکته های قابل توجه، رابطه ی بین غذا خوردن با استحمام است.

گفته یا شنیده می شود که در حمام های قدیم، افراد می خوردند و می آشامیدند اما این کار اگر در محیط اصلی حمام بوده، اشتباه است زیرا خوردن و آشامیدن در حمام و بلافاصله بعد یا قبل از استحمام، از دیدگاه طب سنتی ممنوع و مضر است.

با شکم خالی و گرسنه نباید وارد حمام شد زیرا وقتی شخص کاملا گرسنه باشد، حرارت حمام به حرارت داخلی گوارش (که در حال خالی بودن معده خودش را بیشتر نشان می دهد) اضافه و تحلیل زیاد انجام می شود و به لاغری مفرط می انجامد.

برای همین گاهی به عنوان توصیه ی کمکی برای رژیم های لاغری گفته می شود افراد در حال گرسنگی وارد حمام شوند.

فراموش نکنید افراد لاغر به دلیل تشدید ضعف به هیچ وجه نباید با شکم گرسنه به حمام بروند.

عوارض استحمام با معده خالی

یک کارشناس طب سنتی گفت:سنگ پا کشیدن باعث تمرکز بدن به سمت پا می شود و بعضی از سردردها، مشکلات مغز و اعصاب فروکش می کند باعث تنظیم و تعدیل گوارش، مغز،کبد و فعالیت اعضای درونی بدن می شود و چروک شدن پوست در افراد لاغر از عوارض استحمام با شکم خالی است.

وی اظهار داشت:بلافاصله بعد از حمام در معرض هویی بیرون قرار نگیرند، بدن کم کم باید سرد شود و دمای محیط خانه نباید تفاوت زیادی با حمام داشته باشد.

به گفته وی خواب مختصر بعد از حمام توصیه شده است چون باعث کاهش تلاطم ناشی از حمام می شود. بعد از استحمام حرارت از درون به سطح و پوست بدن منتقل می شود. همچنین خواب باعث می شود تعادل برقرار و این حرارت به درون بدن متمایل شود.این کارشناس طب سنتی بیان داشت:افراد بعد از استحمام از ورزش های سنگین بپردازند و در معرض استرس و هیجانات قرار نگیرند.

کشیدن سنگ پا از آداب استحمام هست. امروزه در طب مکمل رشته ای به نام رفلکسلوژی وجود دارد که با تحریک و فشار دادن نقاطی از کف پا یا دست پیام هایی به مغز مخابره می شود که باعث تنظیم و تعدیل گوارش، مغز،کبد و فعالیت اعضای درونی بدن می شود.

وی اضافه کرد:سنگ پا کشیدن باعث تمرکز بدن به سمت پا می شود و بعضی از سردردها ومشکلات مغز و اعصاب فروکش می کند.

این کارشناس طب سنتی یادآور شد:استحمام بلافاصله بعد از خوردن غذا غلط است، باید یک تا دو ساعت از خوردن غذا بگذرد.

استحمام با شکم خالی برای افراد غیر چاق ممکن است باعث چروک شدن پوست شود. بچه های کوچک و افراد مسن نباید با شکم خالی استحمام کنند چون باعث لاغری و ضعف می شود.

روماتیسم مفصلی درمان پذیر است؟

روماتیسم مفصلی یک بیماری خودایمنی و مزمن است که معمولا دست، پا و مچ‌ها را درگیر می‌کند.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندیپندنت، این عارضه ممکن است در هر سنی به سراغ افراد بیاید و زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن از تعادل خارج می‌شود و به مفاصل حمله و آن‌ها را ملتهب، متورم و دردناک می‌کند.

برخی از مبتلایان به روماتیسم مفصلی به مشکلاتی در سایر قسمت‌های بدن یا نشانه‌های عمومی‌تری مانند خستگی و کاهش وزن دچار می‌شوند.

بنابر اعلام سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس (NHS)، این بیماری اغلب در بازه سنی ۳۰ تا ۵۰ سال به سراغ افراد می‌آید و در زنان بیش از مردان رخ می‌دهد.

به گفته پزشکان در حال حاضر هیچ درمانی برای روماتیسم مفصلی وجود ندارد اما تشخیص زودهنگام بیماری و مراقبت‌های ضروری و توصیه‌شده، باعث می‌شود که مبتلایان بتوانند فاصله بین موارد بروز درد را طولانی‌تر کنند.

سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس می‌گوید که گزینه‌های اصلی در درمان شامل مصرف دارو برای تسکین عوارض، درمان‌های حمایتی مانند فیزیوتراپی و جراحی برای اصلاح هر گونه مشکل مفصلی است.

در واقع درمان به موقع، خطر آسیب بلندمدت مفصل را کاهش می‌دهد. درمان‌های فوری و ویژه برای متعادل کردن دوباره عملکرد سیستم ایمنی، موجب بهبود نشانه‌ها می‌شود و خطر آسیب بلندمدت و ناتوان کننده مفصل را در اثر این التهاب، کاهش می‌دهد.

در عین حال، ادامه فعالیت جسمی برای مفاصل مهم است. فرقی نمی‌کند مبتلا به چه نوع روماتیسم مفصلی باشید. بهترین کار، انتخاب فعالیتی است که از انجام آن لذت می‌برید چه پیاده‌روی باشد چه یوگا و چه شنا. همچنین به واکنش‌های بدنتان توجه کنید تا مقداری را که برایتان مفید است، انجام دهید.

به گفته سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس، مشخص نیست که چه عاملی دقیقا باعث ایجاد این مشکل در سیستم ایمنی بدن می‌شود اما زنان، سیگاری‌ها و کسانی که سابقه خانوادگی ابتلا به روماتیسم مفصلی دارند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند.

ابتلا به روماتیسم مفصلی گاهی اوقات به بیماری‌های دیگری نظیر سندروم تونل کارپال (نشانگان مجرای مچ دست) یا التهاب سایر نواحی بدن می‌انجامد که عوارض بیشتری پدید می‌آورد.

سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس می‌گوید که برخی از عوارض مانند افزایش خطر حمله قلبی و سکته، ممکن است جدی‌تر باشد اما توصیه می‌کند که مدیریت به موقع علائم بیماری برای کاهش عوارض آن مفید است.

دانستنی های پزشکی

خواص شگفت انگیز روغن فندق

دراز کشیدن در هنگام مطالعه چه بلایی سرتان می آورد؟

در این بسته دانستنی‌های پزشکی درباره تاثیرات آب آشامیدنی بر نوزادان و بهترین حالت مطالعه برای افراد مختلف خواهیم گفت.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، در این گزارش جدیدترین دانستنی‌های روز پزشکی که هر روز با آن سر و کار دارید را دنبال می کنیم.

آیا نوشیدن آب برای نوزادان مجاز است؟

نوشیدن آب بیش از اندازه سبب تورم اعضای بدن به ویژه در مغز نوزاد می‌شود که بر اثر آن امکان تشنج، به کما رفتن و حتی مرگ مغزی وجود دارد، اندام‌های کوچک بدن نوزاد به کالری که از خوردن شیر مادر یا شیر خشک نیاز دارد تا به رشد ادامه دهد، از این رو توصیه می‌شود پس از مشورت پزشک به کودک آب دهید.

روشی برای کوچک کردن شکم و پهلو

تخمه کدو یکی از بهترین مواد برای کاهش وزن است که به کوچک کردن شکم و پهلو کمک زیادی می کند؛ ۲۸ گرم تخمه کدو پنج گرم پروتئین دارد کمی کمتر از پروتئینی که در تخم مرغ هم یافت می‌شود و سرشار از مواد مغذی برای داشتن شکمی صاف است، فیبر، روی و پتاسیم موجود در آن برای ساخت و بازیابی عضلات بسیار حیاتی هستند، برای آب کردن شکم تخمه کدو را روی سالادها یا روی جو دو سر بریزید و آن را هر شب میل کنید.

دندان درآوردن موجب کاهش وزن کودک می‌شود؟

هنگام دندان درآوردن، کودک اشتهای خود را از دست می‌دهد؛ علت اصلی این بی‌اشتهایی احساس ناراحتی است که کودک در زمان دندان درآوردن در ناحیه لثه تجربه می کند. این ناراحتی اغلب چهار روز قبل از دندان درآوردن آغاز می‌شود و تا سه روز پس از آن ادامه پیدا می کند، با از دست دادن اشتها، کودک دچار کمبود آب می‌شود. بنابراین تا حد امکان میزان مصرف آب را به کودک افزایش دهید.

بهترین حالت مطالعه کردن چیست؟

بسیاری از افراد هنگام درس خواندن به حالت دراز کش در می‌آیند غافل از اینکه این حالت می‌تواند سلامتی آنها را تحت تاثیر قرار دهد؛ خوب است بدانید که حالت درازکش و خوابیده می‌تواند موجب آسیب به ستون فقرات شود و دراز کشیدن چه به پشت و چه به شکم موجب انقباض غیراصولی عضلات می‌شود که در طولانی مدت باعث تغییر شکل ستون فقرات خواهد شد، بنابراین بهترین حالت مطالعه، پشت میز نشینی است و به هیچ عنوان مطالعه درازکش توصیه نمی‌شود.

چای و عسل را چه زمانی مصرف کنیم؟

چایی خوب چایی است که دیر دم بکشد، زود رنگ ندهد و معطر نباشد؛ خوردن چایی بعد از غذا ۲ ضرر عمده دارد که شامل اخلال در کار معده و اختلال در جذب آهن می‌شود، خوردن چایی داغ، زمینه ساز سرطان حنجره است، چای را کمرنگ بخورید؛ طبع چایی سرد و خشک است؛ بنابراین هر چه کمتر بخورید به نفع تان است، اگر چای را به دلیل آنتی اکسیدان آن می‌خورید، چای سبز گزینه بهتری است، خوردن چای با قند، ضرر دارد ، اگر داخل چای عسل می‌ریزید، موقعی عسل را به آن اضافه کنید که چای داغ نباشد. دمای بالای ۶۰ درجه، خواص عسل را از بین می‌برد.

آیا یبوست مادر سبب یبوست نوزاد می‌شود؟

علت یبوست مادر بستگی به نوع تغذیه، ویژگی ژنتیکی روده‌ها و برخی بیماری‌های دیگر دارد؛ این احتمال بسیار کم است که ویژگی ژنتیکی روده‌ها و برخی بیماری‌ها از مادر و پدر به کودک به ارث برسد. اگر نوزاد از شیر مادر تغذیه می کند، نوع رژیم غذایی مادر و کیفیت شیر او بر کارکرد دستگاه گوارش کودک نیز اثر خواهد داشت، اما در هر حال دقت مادر شیرده در نوع غذا و اندازه مایعات و داروهایی که مصرف می کند مشکل یبوست کودک را تا اندازه بسیاری برطرف می کند.

خواص روغن فندق برای زیبایی

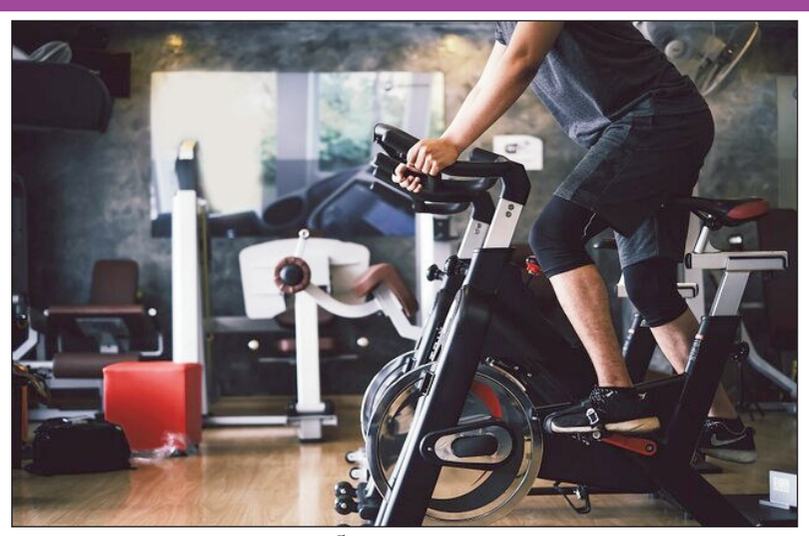
روغن فندق برای رفع چربی پوست کاربرد فراوانی دارد؛ این روغن، منافذ پوست را بسته و ترشح روغن از پوست را تنظیم می کند و باعث تمیز و بدون چربی شدن پوست می‌شود. این روغن به عنوان ماده کلیدی در صابون‌ها، لوسیون‌ها و روغن‌های حمام کاربرد دارد، برای درمان پوست چرب می‌توانید ۲ قاشق غذاخوری از این گیاه را به همراه یک قرص آسپرین در نصف لیوان آب حل کنید و حرارت بدهید سپس بگذارید خنک شود و روی پوست بزنید.مقدار ویتامین E و اسیدهای چرب موجود در فندق، بالاست و به تغذیه و آبرسانی پوست کمک می کند. بنابراین مغزها مانند بهترین نرم کننده برای پوست عمل کرده و به حفظ رطوبت و بافت پوست کمک می کنند. استفاده منظم از ترکیب بالا باعث تغذیه پوست می‌شود.

چرا با تجهیزات ورزشی لاغر نمی‌شویم؟

محققان مدرسه پزشکی آیکان در مانت سایناى آمریکا گزارش کردند که بهترین ضربان قلب در سوزاندن چربی برای هر فردی متفاوت است و اغلب با «منطقه چربی‌سوزی» در تجهیزات ورزشی تجاری همخوانی ندارد.

به گزارش مدیکال اکسپرس، محققان گفتند: تست بالینی ورزش که یک روش تشخیصی برای اندازه‌گیری پاسخ فیزیولوژیکی فرد به ورزش است، شاید ابزار مفیدتری برای کمک به افراد برای دستیابی به اهداف کاهش چربی مورد نظر باشد. این تحقیق از رویکرد مدل‌سازی مبتنی بر یادگیری ماشینی استفاده کرده است.

دکتر هانا کیترل، محقق اصلی در آزمایشگاه هوش مصنوعی در پزشکی و علوم در دانشگاه آیکان می گوید: افرادی که هدفشان کاهش وزن یا کاهش چربی است ممکن است علاقه‌مند به ورزش با شدتی باشند که حداکثر سرعت چربی‌سوزی را ممکن می کند. بیشتر دستگاه‌های ورزشی تجاری با توجه به سن، جنس و ضربان قلب گزینه «منطقه چربی سوزی» را ارائه می‌دهند، با این حال، «منطقه چربی سوزی» که اغلب توصیه شده، تایید نشده است، بنابراین افراد ممکن است با شدت‌هایی ورزش کنند که با اهداف کاهش وزن شخصی آنان همسو نیست.



اصطلاح «نقطه اوج چربی سوزی» گاهی اوقات برای نشان دادن شدت تمرین و ضربان قلب مرتبط استفاده می‌شود که در آن بدن به بالاترین میزان چربی سوزی خود طی تمرین هوازی می‌رسد. در این مرحله، چربی یک منبع سوخت قابل توجه است، بنابراین، این شدت ممکن است برای کسانی که به‌دنبال بهینه‌سازی کاهش چربی حین تمرین هستند، جالب باشد.

به‌عنوان بخشی از این تحقیق، محققان ضربان قلب را در «نقطه اوج چربی سوزی» با ضربان قلب پیش‌بینی‌شده در درصد حداکثر تلاش در «منطقه چربی سوزی» مقایسه کردند.

در یک نمونه از ۲۶ نفر، محققان دریافتند که تطابق ضعیفی بین ضربان قلب اندازه‌گیری شده و پیش‌بینی‌شده، با اختلاف میانگین ۲۳ ضربه در دقیقه بین این دو اندازه‌گیری وجود دارد. این نکته نشان می‌دهد که توصیه‌های کلی برای «منطقه چربی سوزی» ممکن است راهنمایی دقیقی ارائه ندهد.

در مرحله بعد، محققان قصد دارند بررسی کنند که آیا افرادی که نسخه ورزشی شخصی‌تری دریافت می کنند، کاهش وزن و چربی بیشتری را نشان می‌دهند، همچنین نشانگرهای سلامت متابولیک را که مشخص کننده خطرات سلامتی مانند دیابت نوع ۲، چاقی و بیماری قلبی هستند را بهبود می‌بخشند یا خیر.

متخصص فارماکوتراپی:

آنفلوانزا را جدی بگیریم

زمان پیک آنفلوانزا

یک متخصص فارماکوتراپی، با عنوان این مطلب که آنفلوانزا مرگ و میر بیشتری نسبت به کرونا دارد، گفت: آنفلوانزا را جدی بگیریم.

به گزارش مهر، حسین خلیلی، در سخنرانی تحت عنوان نقش داروساز در بیماری‌های نوپدید و بازپدید و مدیریت مشکلات نوپدید و بازپدید بعد از کووید ۱۹، در پنل همایش انجمن علمی داروسازان ایران، افزود: تغییرات آب‌هوایی، زیست بیولوژیک، محیطی و بیماری کرونا و آنفلوانزا از جمله عواملی است که منجر به بیماری‌های نوپدید و بازپدید می‌شود.

وی گفت: بحران جدی ویروس آنفلوانزا هر ۱۰ سال یکبار رخ می‌دهد و بشر امروز را گرفتار خود می کند.

خلیلی با عنوان این مطلب که واکسیناسیون علیه ویروس آنفلوانزا اهمیت بسیاری دارد، افزود: آمار مرگ و میر حاصل از آنفلوانزا بسیار بالاتر از کرونا بود و باید به آن توجه شود.

وی ادامه داد: به طور متوسط هر سال در دنیا ۵۰۰ هزار نفر بر اثر آنفلوانزا فوت می کنند.

خلیلی گفت: چیزی که در پاییز و زمستان امسال انتظار داریم با آن روبرو شویم پیک ابتلاء در فواصل ۲ تا ۳ هفته‌ای است.

وی افزود: بهترین زمان برای واکسیناسیون ماه شهریور تا اوایل مهر ماه است.

سالم ترین گزینه‌های غذایی در طول دوره «شیمی‌درمانی»

شیمی‌درمانی یکی از راه‌های درمان سرطان است که البته برای کسانی که لازم است آن را انجام دهند مشکلاتی هم به همراه دارد؛ این افراد می‌توانند با مصرف برخی مواد غذایی این مشکلات را کاهش دهند.به گزارش ایسنا، برای به حداقل رساندن عوارض ناشی از شیمی درمانی، شما نیاز به دریافت دستورهای غذایی از سوی پزشک‌تان دارید.

با این حال این نکته ثابت شده که برخی مواد غذایی عوارض این روند درمانی را کمتر و تکمیل دوره شیمی درمانی را برای بیماران راحت‌تر می کنند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، مواد غذایی زیر می‌توانند به بهبود عوارض درمان سرطان کمک کنند:

هویج: مصرف منظم آب هویج و سبزیجات برگ‌دار باید بخشی از برنامه درمانی هر بیمار سرطانی باشد.هویج سرشار از کاروتنوئیدها با خواص آنتی‌اکسیدانی است.

مصرف منظم آب هویج باعث کاهش اندازه تومور و بهبود سرطان‌هایی مانند سرطان سینه می‌شود.

برنج و موز: در صورت ابتلا به اسهال ناشی از شیمی درمانی، مصرف غذاهایی مانند برنج، موز، سیب پخته شده و نان تست خشک به بیماران توصیه می‌شود. از خوردن غذاهای چرب و یا میوه های خام اجتناب کنید؛ زیرا این غذاها اسهال را بدتر می کنند.

غلات سبوس‌دار: در صورت ابتلا به یبوست ناشی از شیمی درمانی، نوشیدن مایعات فراوان به همراه غذاهای حاوی فیبر نامحلول مانند نان سبوس‌دار یا غلات، میوه‌های خشک، نخود فرنگی و ... توصیه می‌شود. برخی تحقیقات نوشیدن روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات برای افراد تحت شیمی درمانی را توصیه می کند.

وعده‌های غذایی کوچک: از دست دادن اشتها یک عارضه جانبی شایع در شیمی درمانی است. اما بیماران به جای خوردن سه وعده غذایی بزرگ، می‌توانند از ۵ یا ۶ وعده غذایی کوچک بهره ببرند.

هر بیمار مبتلا به سرطان نیاز به یک رژیم غذایی متفاوت دارد؛ بنابراین برای دریافت رژیم مناسب، باید با پزشک‌تان مشورت کنید.

آب زنجبیل: شیمی درمانی اغلب با حالت تهوع همراه است اما مصرف آب زنجبیل همراه با چند قطره لیمو این اثر را کاهش می‌دهد. می‌توانید از آبنبات‌های حاوی زنجبیل قبل از وعده‌های غذایی استفاده کنید و یا این که به وعده‌های غذایی خود زنجبیل اضافه کنید. مصرف زنجبیل مشکلات گوارشی ناشی از شیمی درمانی را کاهش می‌دهد.

آب پرتقال: خشکی دهان یکی از عوارض شیمی درمانی است. اما نوشیدن مایعاتی مانند آب مرکبات یا لیموناد به تولید بزاق بیشتر کمک کرده و خطر ابتلا به زخم‌های دهانی را کاهش می‌دهد.

پیاز و سیر: یک رژیم غذایی سالم برای بیماران سرطانی همیشه شامل پیاز و سیر است. پیاز و سیر سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند و منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. پیاز حتی به کنترل رشد برخی سلول‌های سرطانی کمک می کند.

پروتئین: در طول شیمی درمانی، بیماران باید پروتئین بیشتری دریافت کنند تا عضلات در هنگام درمان، قوی باشند.